



**T. C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ AŞKIN
EBEVEYNLİK GRUP PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
GELİŞTİRİLMESİ VE ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI**

ARCA ADIGÜZEL

DOKTORA TEZİ

**OCAK, 2025
MUĞLA**

**T. C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ AŞKIN
EBEVEYNLIK GRUP PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
GELİŞTİRİLMESİ VE ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI**

**ARCA ADIGÜZEL
ORCID NO: 0000-0002-3105-9502**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. ATILGAN ERÖZKAN**

DOKTORA TEZİ

**OCAK, 2025
MUĞLA**

JÜRİ ONAY SAYFASI

Arca ADIGÜZEL tarafından hazırlanan “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Sınanması” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Atılğan ERÖZKAN
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Danışmanı

Doç. Dr. Raşit AVCI
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Üye

Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Üye

Prof. Dr. Kaasım Fatih YAVUZ
Psikoloji Anabilim Dalı
Üye

Tez savunma tarihi: 17/01/2025

Bu tez Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Doktora Tezi olması için gerekli şartları yerine getirmektedir.

Prof. Dr. Şevki KÖMÜR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Sınanması” başlıklı Doktora Tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 17 /01 /2025

Arca ADIGÜZEL

Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ AŞKIN EBEVEYNLİK GRUP PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ VE ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI

ARCA ADIGÜZEL

Doktora Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Ocak 2025, 187 sayfa

Bu araştırma, Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) ebeveynlerin psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve aşkın ebeveynlik becerileri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Araştırmada keşfedici ardışık desen kullanılarak nitel ve nicel yöntemler birleştirilmiştir. Dört aşamalı çalışmada önce aşkın ebeveynlik stratejileri belirlenmiş, ardından Aşkın Ebeveynlik Ölçeği geliştirilmiş, AEGPP'nin içeriği oluşturulmuş ardından pilot uygulaması yapılmış ve son olarak AEGPP'nin etkililiği test edilmiştir.

Birinci aşamada, aşkın ebeveynlik stratejilerini ve süreçlerini anlamak için genel amaçlı durum çalışması deseninden faydalanılmıştır. Veriler, evli anne ve babalarla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerle toplanmış ve tematik analizle incelenmiştir. Çocuk-teknoloji ilişkisi, ebeveyn-teknoloji etkileşimi ve dijital dünyaya uyum süreçleri gibi beş temel tema belirlenmiştir. Temalar, ebeveynlerin dijital riskleri yönetme çabalarından, çocukların bilişsel ve duygusal gelişimlerini destekleme stratejilerine kadar uzanan geniş bir çerçeveyi kapsamaktadır. Katılımcı doğrulaması ve dış denetimle araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği desteklenmiştir.

İkinci aşamada, aşkın ebeveynlik stratejilerini ölçmek için Aşkın Ebeveynlik Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek, literatür taraması ve birinci aşamada elde edilen bulgular ışığında oluşturulan beşli Likert tipi maddelerden oluşmuştur. Pilot uygulama sonrası üç

boyutlu bir yapı tespit edilmiştir: Ebeveyn Gözetimi, Ebeveyn Rehberliği ve Çocuğun Çevresi ile Etkileşim. Ana uygulamada ölçek, altı ve on dört yaşları arasında çocuğu olan ebeveynlere uygulanmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleriyle ölçeğin yapı geçerliği ve güvenirliği kanıtlanmıştır. Ayrıca, diğer ölçeklerle yapılan karşılaştırmalarda anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir.

Üçüncü aşamada ise AEGPP'nin içeriği oluşturulmuş ve pilot uygulaması yapılmıştır. Program geliştirilirken birinci aşamada elde edilen veriler ile alanyazından yararlanılmıştır. Program uzman görüşü alındıktan sonra 7 oturum şeklinde planlanmış ve pilot uygulaması yapılmıştır. Uygulama sonunda sınırlar ve hayır deme becerilerine ilişkin bir oturum daha eklenmiş ve program son halini almıştır.

Dördüncü aşamada, AEGPP'nin etkililiği yarı deneysel desenle değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol gruplu çalışmada ön test, son test ve izleme testi uygulanmıştır. Program, değer odaklı yaşam, kendinelik ve yaşantısal kabul becerileri gibi konulara odaklanmıştır. Pilot ve asıl uygulamalarda, programın ebeveynlerin psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik becerilerinde anlamlı gelişmelere yol açtığı görülmüştür. Deney grubunda Bilişsel Ayrışma, Kararlı Adım, Kabul ve diğer boyutlarda belirgin artışlar kaydedilirken, kontrol grubunda bu etkiler sınırlı kalmıştır.

Son test ve izleme testleri arasındaki puanların düşmesi, program etkilerinin sürdürülebilirliği konusunda zorluklara işaret etmiştir. Bu durum, program sonrası destek mekanizmalarının sınırlı olması ile açıklanmıştır. Ancak, AEGPP'nin deney grubundaki anlamlı etkileri, programın bilimsel geçerliliğini ve uygulanabilirliğini desteklemektedir.

Bu çalışma, ACT'in psikolojik esneklik modeli bağlamında aşkın ebeveynlik üzerine kuramsal ve pratik katkılar sağlamıştır. AEGPP, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerini güçlendirmek ve dijital çağda etkili ebeveynlik becerileri geliştirmek için yenilikçi bir müdahale yöntemi sunmaktadır. Araştırma, ölçek geliştirme ve program değerlendirme süreçleriyle literatüre önemli bir perspektif kazandırmıştır.

Anahtar kelimeler: Aşkın Ebeveynlik, Psikolojik Esneklik, Yaşantısal Kaçınma, Ebeveynlik Becerileri, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Grup Psikoeğitimi, Keşfedici Ardışık Desen, Ölçek Geliştirme

ABSTRACT

DEVELOPMENT AND TESTING OF THE EFFECTIVENESS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ORIENTED TRANSCENDENT PARENTING GROUP PSYCHOEDUCATION PROGRAM

ARCA ADIGÜZEL

Doctoral Dissertation, Department of Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. Atilgan ERÖZKAN

January 2025, 187 pages

This study examines the effects of the Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-oriented Transcendent Parenting Group Psychoeducation Program (TPGPP) on parents' psychological flexibility, experiential avoidance, and transcendent parenting skills. Using an exploratory sequential design, both qualitative and quantitative methods were integrated. The four-stage study first identified transcendent parenting strategies, then developed the Transcendent Parenting Scale (TPS), created and piloted the TPGPP, and finally tested its effectiveness.

In the first stage, a general-purpose case study design was employed to understand transcendent parenting strategies and processes. Data were collected through semi-structured interviews with married mothers and fathers, and analyzed using thematic analysis. Five core themes were identified, including child-technology interaction, parent-technology interaction, and processes of adapting to the digital world. These themes covered a wide spectrum, from parents' efforts to manage digital risks to their strategies for supporting children's cognitive and emotional development. Credibility and dependability were bolstered through participant validation and external auditing.

In the second stage, the Transcendent Parenting Scale (TPS) was developed to measure transcendent parenting strategies. The scale consisted of five-point Likert-type items based on literature review and findings from the first stage. A pilot study revealed a three-dimensional structure: Parental Monitoring, Parental Guidance, and Child-

Environment Interaction. In the main application, the scale was administered to parents of children aged six to fourteen. Exploratory and confirmatory factor analyses confirmed the scale's construct validity and reliability, and significant correlations were observed in comparisons with other related measures.

In the third stage, the TPGPP's content was developed and piloted. Drawing on data from the first stage and the existing literature, the program was structured into seven sessions after receiving expert feedback. Following the pilot study, an additional session on setting boundaries and saying "no" was included, resulting in the final version of the program.

In the fourth stage, TPGPP's effectiveness was assessed through a quasi-experimental design with an experimental and a control group, using pretest, posttest, and follow-up measures. The program focused on values-based living, self-as-context, and experiential acceptance skills. Both pilot and main implementations demonstrated significant improvements in the experimental group's psychological flexibility and transcendent parenting skills. Notable increases were found in areas such as cognitive defusion, committed action, and acceptance, whereas changes in the control group remained limited.

A decrease in scores between the posttest and follow-up suggested challenges to maintaining the program's effects, attributed to limited post-program support mechanisms. Nonetheless, TPGPP's significant impact on the experimental group validated its scientific credibility and practical utility. Overall, this study offers theoretical and practical contributions to transcendent parenting within the ACT-based psychological flexibility framework, presenting an innovative intervention for strengthening parent-child relationships and fostering effective parenting skills in the digital age.

Keywords: Transcendental Parenting, Psychological Flexibility, Experiential Avoidance, Parenting Skills, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Group Psychoeducation, Exploratory Sequential Design, Scale Development

ÖN SÖZ

Bir araştırmacı olma yolunda, akademik bilgisi ve deneyimi ile her zaman bana yol gösteren danışmanım Sayın Prof. Dr. Atılgan ERÖZKAN'a, bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde katkıları olan Sayın Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ, Sayın Prof. Dr. K. Fatih YAVUZ, Sayın Doç. Dr. Raşit AVCI ve Sayın Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ'ye, araştırma sürecinde her zaman yanımda ve bana destek olan meslektaşlarım, Arş. Gör. Dr. Alper KARABABA, Arş. Gör. Dr. Bilge ASLAN ALTAN ve Arş. Gör. Halil Emre KOCALAR'a, tezim uygulama aşamalarında bana yardımcı olan Dr. Ayşe Özlem SARICAOĞLU'na son olarak maddi ve manevi olarak bana her konuda destek olan, benim için ellerinden gelen her türlü fedakarlığı yapan annem Dilşat ADIGÜZEL ve babam Ali Cemal ADIGÜZEL'e, Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) tarafından yürütülen "2211-Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı" kapsamında doktora eğitimim boyunca tarafıma sağlanan maddi desteğinden dolayı Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu'na (TÜBİTAK) teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
ETİK BEYANI	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
ÖN SÖZ	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar DİZİNİ	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xv
KISALTMALAR DİZİNİ	xvi
EKLER DİZİNİ	xvii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	2
1.1.1. Aşkın Ebeveynliğin Ortaya Çıkışı	11
1.1.2. Aşkın Ebeveynliğin Amaçları	13
1.1.3. Çocuklar Okulda veya Kendilerinden Uzakta Vakit Geçirdiğinde Aşkın Ebeveynler	15
1.1.4. Çocuklarının Sosyal Yaşamlarında Karşılaşabileceği Zorluklar ve Aşkın Ebeveynler	17
1.1.5. Çevrim içi Uygulamalar ve Aşkın Ebeveynlik	18
1.2. Problem Cümlesi.....	26

1.3. Araştırmanın Amacı.....	27
1.4. Araştırmanın Önemi	29
1.5. Araştırmanın Varsayımları	30
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	31
1.7. Tanımlar.....	32

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Aşkın Ebeveynliğin Güçlendirilmesinde Kabul ve Kararlılık Terapisi: Psikolojik Esnekliğin Rolü.....	34
2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve İlişkisel Çerçeve Kuramı ile Ebeveyn Eğitimi	39
2.3. Aşkın Ebeveynlik ve Kural GÜdümlü Davranışlar	41
2.4. Yaşantısal Kabul ve Aşkın Ebeveynlikteki Rolü.....	42
2.5. Aşkın Ebeveynler ve Bilişsel Ayrışma	43
2.6. Aşkın Ebeveynlikte Kendindelik	45
2.7. Aşkın Ebeveynlikte Bağlamsal Benlik ve Kavramsal Benlik	46
2.8. Değer Odaklı Aşkın Ebeveynlik	48
2.9. Aşkın Ebeveynlikte Şefkat ve Empati	49
2.10. İlgili Yurt İçi Araştırmalar	51
2.11. İlgili Yurt Dışı Araştırmalar	62

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni	78
--------------------------------	----

3.2. Evren ve Örneklem	81
3.3. Veri Toplama Araçları	84
3.3.1. Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Formu ve Tanımlayıcı Bilgi Formu	84
3.3.2. Aşkın Ebeveynlik Ölçeği	85
3.3.3. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	86
3.3.4. Kabul ve Eylem Formu-II Ölçeği.....	87
3.4. İşlem Yolu.....	88
3.5. Verilerin Analizi	89

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Araştırmanın Birinci Aşamasının Bulguları	91
4.2. Araştırmanın İkinci Aşamasının Bulguları	97
4.3. Araştırmanın Üçüncü Aşamasının Bulguları	101
4.4. Araştırmanın Dördüncü Aşamasının Bulguları	104

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Araştırmanın Birinci Aşamasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma	113
5.1.1. Çocuk-Teknoloji İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması	113
5.1.2. Çocuk-Teknoloji-Okul-Çevre İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması.....	114
5.1.3. Çocuk-Teknoloji-Ebeveyn İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması.....	116
5.1.4. Teknoloji ve Ebeveyn İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması.....	117
5.1.5. Ebeveyn-Ebeveyn-Teknoloji İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması	118

5.2. Araştırmanın İkinci Aşamasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma	120
5.3. Araştırmanın Üçüncü Aşamasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma	121
5.4. Araştırmanın Dördüncü Aşamasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma	123
5.4.1. Kararlı Adıma İlişkin Bulgunun Tartışılması	123
5.4.2. Bilişsel Ayrışmaya İlişkin Bulgunun Tartışılması.....	126
5.4.3. Yaşantısal Kabule İlişkin Bulgunun Tartışılması	128
5.4.4. Yaşantısal Kaçınmaya İlişkin Bulgunun Tartışılması.....	130
5.4.5. Ebeveyn Rehberliğine İlişkin Bulgunun Tartışılması	131
5.4.6. Ebeveyn Gözetimine İlişkin Bulgunun Tartışılması.....	132
5.5. Araştırmanın Dört Aşamasından Elde Edilen Bulguların Entegrasyonu.....	134
5.6. Sonuç	135
5.7. Öneriler	137
5.7.1. Araştırmacılar İçin Öneriler.....	137
5.7.2. Uygulayıcılar ve Politika Yapıcılar İçin Öneriler	138
KAYNAKÇA	140
EKLER	159

TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 1. <i>Katılımcılara İlişkin Bilgiler</i>	82
Tablo 2. <i>Pilot Grubunun Demografik Özellikleri</i>	83
Tablo 3. <i>Uygulama Grubunun Demografik Özellikleri</i>	84
Tablo 4. <i>Araştırmanın Birinci Aşamasının Frekans Tablosu</i>	93
Tablo 5. <i>Aşkın Ebeveynlik Ölçeği Maddelerinin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonucundaki Faktör Yükleri</i>	98
Tablo 6. <i>Boyutlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	98
Tablo 7. <i>Ölçüt Bağıntılı Geçerlik için Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	100
Tablo 8. <i>Pilot Grubunun Ön ve Son Testlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular</i> .	103
Tablo 9. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması</i>	104
Tablo 10. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Karşılaştırılması</i>	105
Tablo 11. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının İzleme Test Puanlarının Karşılaştırılması</i> ..	106
Tablo 12. <i>Deney Grubunun Ön Test ve Son Testlerinin Karşılaştırılması</i>	107
Tablo 13. <i>Deney Grubunun Son Test ve İzleme Testlerinin Karşılaştırılması</i>	108
Tablo 14. <i>Deney Grubunun Ön Test ve İzleme Testlerinin Karşılaştırılması</i>	109
Tablo 15. <i>Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Testlerinin Karşılaştırılması</i>	110
Tablo 16. <i>Kontrol Grubunun Son Test ve İzleme Testlerinin Karşılaştırılması</i>	110
Tablo 17. <i>Kontrol Grubunun Ön Test ve İzleme Testlerinin Karşılaştırılması</i>	111
Tablo 18. <i>Psikolojik Esneklik Becerilerine İlişkin Grup Üyelerinin Görüşleri</i>	111

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1. <i>Araştırmanın Birinci Aşamasının Tema Ağacı</i>	92
Şekil 2. <i>Aşkın Ebeveynlik Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizinin Diyagramı</i>	100



KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar	Açıklamalar
ACT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
AEGPP	Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının
DFA	Doğrulamalı Faktör Analizi
İÇK	İlişkisel Çerçeve Kuramı
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
UNICEF	Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

EKLER DİZİNİ

	Sayfa
Ek 1. <i>Psikoeğitim Programı Başlıkları</i>	159
Ek 2. <i>Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu</i>	160
Ek 3. <i>Ebeveyn Tanımlayıcı Bilgi Formu</i>	161
Ek 4. <i>Aşkın Ebevenylik Ölçeği</i>	163
Ek 5. <i>Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği Örnek Maddeleri</i>	164
Ek 6. <i>Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği Örnek Maddeleri</i>	165
Ek 7. <i>Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği Örnek Maddeleri</i>	166
Ek 8. <i>Kabul ve Eylem Formu II Örnek Maddeleri</i>	167
Ek 9. <i>Etik Kurul İzin Formu</i>	168
Ek 10. <i>MEB Uygulama İzni I</i>	169
Ek 11. <i>MEB Uygulama İzni II</i>	170

BÖLÜM I

GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi ve yaşamın dijitalleşmesi ebeveyn ve çocuk etkileşiminde değişimlere neden olmuştur. Bu durum aileye, ebeveynliğe ve çocuklara ilişkin kavramların teknoloji ile yeniden ele alınmasını gerektirmiştir (Zeybekoğlu Akbaş ve Dursun, 2020). Ebeveynlik ve çocuk ilişkisi teknoloji bağlamında değerlendirildiğinde aşkın ebeveynlik kavramı teknolojinin aile yaşamını değiştirmesini vurgulayan kavramlardan biri olarak alanyazında yer almaktadır.

Aşkın ebeveynlik kavramı teknoloji ve ailenin etkileşimi sonucu ortaya çıkmıştır. Böylece ebeveynlerin çocuklarıyla zaman ve mekan sınırlaması olmaksızın ebeveynlik yapmaya devam edebildiği belirtilmektedir (Lim, 2019). Bu kavram, ebeveynlerin çocuklarına teknolojinin olumlu yönlerini sunmalarını sağlarken, aynı zamanda teknolojinin olası risklerinden koruma sorumluluğunu da vurgulayan bir yaklaşımı ifade etmektedir. Gelişen mobil medya ve bulut bilişim (Google Drive, Dropbox vb.) araçları ve uygulamalarıyla birlikte sorumluluğu artan aşkın ebeveynler, çocukları için teknolojiyle daha çok vakit geçirmek ve teknolojiye ilişkin daha çok çaba harcamak zorunda kalabilmektedir (Lim, 2016).

Bu bölümde aşkın ebeveynlik kavramının açıklanması için öncelikle dijital ebeveynlik kavramı ele alınacaktır. Ardından çocukların ihtiyaçlarının ve davranışlarının ebeveynlerin dijital ebeveynlik tutumlarını nasıl belirlediği incelenecektir. Çocukların gelişim dönemlerine göre dijital ebeveynlik konusundan sonra teknolojinin gelişimiyle birlikte artan ebeveyn sorumlulukları paylaşılacaktır ve aşkın ebeveynlik kavramının nasıl ortaya çıktığı ve de nasıl geliştiğinden bahsedilecektir. Aşkın ebeveynlik uygulamalarının amaçları ifade edildikten sonra çocukları yanında olmadığı zaman aşkın ebeveynlerin neler yaptıkları ve yaşadıkları ele alınacaktır. Sonrasında aşkın ebeveynlerin

okul ve sosyal yaşantıları irdelenecek, ardından çevrim içi uygulamalar ile aşkın ebeveynlik arasındaki ilişki incelenecektir. Bunlarla birlikte, psikolojik esneklik ve kavramın ait olduğu Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) açıklanarak ebeveynlikle ilişkisi değerlendirilecektir. Son olarak ebeveynlerle gerçekleştirilen ACT uygulamalarından bahsedilecektir.

1.1. Problem Durumu

Dünyadaki internet ve akıllı telefon kullanımı istatistikleri incelendiğinde internete erişimi olan insan sayısının 5.35 milyar kişi olduğu (Dünya nüfusuna oranı %66) görülmektedir. Ayrıca 2023 yılına göre akıllı telefon kullanıcılarının 160 milyon (%1.9) ve internet kullanıcılarının ise 97 milyon (%1.8) arttığı belirtilmektedir (We Are Social, 2024). Türkiye’de ise bireylerin internet kullanımı oranının %88.8 olduğu görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2024). Günümüzde internet ve teknoloji kullanımının yaygınlığı göz önüne alındığında, bu durumun bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler doğurabileceği açıktır (Bostancı, 2023). Özellikle, evdeki herkesin teknolojiyle kurduğu ilişki dikkate alındığında, ebeveyn-çocuk etkileşiminin derinlemesine incelenmesi önemli görünmektedir.

Ebeveynlerin ve çocukların teknoloji ile olan etkileşiminin nasıl olduğunu anlamak ve önemini ortaya koyabilmek için araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Rodideal, 2020). Özellikle çocukların teknoloji kullanımında karşı karşıya kaldığı risklerin siber zorbalık, siber saldırganlık, problemli internet kullanımı, riskli cinsel davranışlar, kaygı, depresyon, suçluluk ve düşük akademik performans olduğu görülmektedir (Livingstone ve diğerleri, 2017; Rodideal, 2020). Ancak bu riskler var olsa da teknoloji çocuklar için fırsatlar da yaratmaktadır. Akademik performansı geliştirme, bilgiye erişim, çevrim içi ortamda olumlu kimlik oluşumu, bilişsel ve psikomotor becerilerin gelişimi, dezavantajlı grupların bilgiye, topluma ve ihtiyaçlarına daha kolay ulaşımı, zaman ve mekan sınırı olmadan iletişim konuları teknolojinin çocuklara sunduğu fırsatlardan bazılarıdır (Rodideal, 2020). Özetle çocukların teknoloji kullanımının hem yararlı hem de zararlı olabileceği bilinmektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarını teknolojinin olumsuz etkilerinden koruma sorumluluğu artmaktadır. Ebeveynlerin dijital ebeveynlik becerileri, çocukların teknolojiyle olan ilişkilerini doğrudan

etkileyebilmektedir. Örneğin, 4-6 yaş aralığındaki çocukların problemleri teknoloji kullanımı ile annelerinin ebeveynlik stres düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Bağcı Çetin, 2024). Bu durum, ebeveynlerin dijital dünyada çocuklarına rehberlik etme ve denetleme becerilerinin önemini göstermektedir.

Çocuklara teknolojinin işlevsel kullanımını öğretmek ve onların becerilerini geliştirmek için akranları ve öğretmenleri katkıda bulunsun da bu konuda asıl sorumluluk ebeveynlerdedir. Ancak ebeveynlerin hızlı gelişen teknolojiye uyum sağlama bağlamında, özellikle çocuklarına yönelik dijital sorumluluklarının ne olduğu konusunda zorlandığı görülmektedir (Bostancı, 2023). Bunun için kendi köken ailesinden, öğretmenlerden, yakınlarından ve uzmanlardan tavsiye veya yardım alabilen ebeveynler, kendi becerilerini de geliştirmeye ihtiyaç duymaktadır. Kendini teknoloji konusunda geliştiremeyen ebeveynler ise çocuklarının çevrim içi dünyadaki risklerden korumakta ya da çevrim içi dünyanın fırsatlarını çocuklarına sunmakta zorluk yaşayabilmektedir (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2017). Huang ve diğerlerine (2018) göre çocukların gelişiminden sorumlu olan ebeveynler ve öğretmenler de çocuklar gibi teknoloji ve medya araçları kullanırken sorunlar yaşamaktadır. Bu bireyler günlük yaşamda teknoloji ve medya kullanımı için becerilerini geliştirmeye çalışabilmektedir. Kendilerinin de bu sorunları hala tam olarak çözmemiş olması, çocuklarının teknoloji ve medya araçlarıyla olan ilişkisinin nasıl düzenleneceği konusunda yardıma ihtiyaçları olduğunu düşündürmektedir.

Çocukların teknoloji ve medya araçlarını kullanmasında birinci sorumluluğun ebeveynlerde olması nedeniyle, öğretmenlere göre bu konuda daha fazla bilgi ve beceriye sahip olmaları gerekmektedir. Dolayısıyla bu durum ebeveynleri zorlayan en önemli faktörlerden biridir (Livingstone ve Blum-Ross, 2020). Diğer taraftan ebeveynlerin bu konuda kendilerini geliştirememeleri teknolojinin ortaya çıkarmış olduğu fırsatlardan da çocukların faydalanamamaları anlamına gelmektedir. Bu konuda bilgi eksikliği yaşayan ebeveynlerin yetersizlik duygusu yaşadıkları ve çocuk yetiştirirken de kaygı duygusu yaşadıkları bildirilmektedir (Livingstone ve Byrne, 2018). Bucht ve Ohlsson'a (2018) göre dijital ebeveynlik hem sosyal ağlarda hem de ebeveynlerin çevrim dışı ortamlarda da kendi aralarında tartıştıkları bir kavramdır. Dijital medyanın olanaklarını ve olası risklerini değerlendirmek hem yaşlı hem de genç ebeveynler için zor olabilmektedir. Bu yüzden birçok ebeveyn dijital ebeveynlik konusunda destek istemektedir. Buradan

hareketle dijital ebeveynlik konusunda yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu değerlendirilebilir.

Çocuğun teknoloji ve medyaya ilişkin ilk deneyimlerini aile ortamında yaşamaktadır. Ebeveynler de çocuğun teknoloji ve medya kullanımında etkili olan kişilerdendir. Neleri nasıl kullanabileceği konusunda çocuğunu yönlendirmektedir (Lim, 2016). Ayrıca evde teknoloji ve medya kullanımı kurallarını ve düzeni belirleyen kişiler de ebeveynlerdir. Teknoloji ve medya kullanımına ilişkin araçların artması, bu araçların çocuklarının kullanımının işlevsel olup olmadığı konusunda ebeveynler üzerinde bir baskı yaratmaktadır (K. Harrison, 2015). Bu baskının anlaşılması için çocuğun yaşam dönemlerine ilişkin farklılıkların bilinmesi önemlidir (Cengiz Saltuk ve Erciyes, 2020).

Sıfır-üç yaş arası çocuklar sadece ebeveynlerinin onlar için uygun gördüğü ev içi ve ev dışı etkinliklere katılabilecekler ve özellikle televizyon ve video oyunları için çeşitli teknoloji ve medya araçları kullanabileceklerdir. Bu dönemde ebeveynler ise hem aktif hem de kısıtlayıcı arabuluculuk stratejilerini kullanabilmektedir. Çocuğu hem teknolojiyle tanıştırmak hem de teknolojinin olumsuz etkilerinden korumak isteyen ebeveynler, çocuğunun ona bağımlı olmasından dolayı teknoloji konusunda tek otorite olabilmektedir (Livingstone ve Blum-Ross, 2020). Çocuklarının yetiştirme ve teknoloji ile medya araçlarıyla olan etkileşimine ilişkin birçok tavsiye alan bu ebeveynler, risklerin farkında olabilmekte ve kendi teknoloji ve medya kullanımını da çocuğunun gelişimi için sınırlandırabilmektedir. Bu sınırlamanın amacı da çocuğun uzun süreli teknoloji kullanımını önlemektir (Coyne ve diğerleri, 2017).

Okul öncesi dönemde ise özerklikleri ve yetkinlikleri daha çok gelişebilecek ve teknoloji ile medya araçları üzerindeki özgürlükleri ve kontrolleri artabilecektir. Bu geçiş aşamasında ebeveynin rolü önemli bir yere sahiptir. Çünkü özerkliğe kavuşan çocuk farklı içerikler ile temas etmek durumunda kalabilecek ve bazıları tehlikeli olan bu içeriklerden zarar görebilecektir (Lim, 2019). Ebeveynler bu zararlı etkileri azaltmak veya engellemek için filtreler koyabilmektedir. Aynı zamanda çocuğun teknoloji ve medyadan daha etkili faydalanabilmesi için çevrim içi satın almalar gerçekleştirebilecek, cihaz kullanımında çocuğuna yardımcı olabilecek ve onunla vakit geçirebilecek, yani çocuğu için aktif bir rol alarak ona rehberlik edebilecektir (Lim, 2016). Bu dönemde ebeveynler kısıtlayıcı, birlikte kullanım ve aktif arabuluculuk türlerini kullanabilmektedir. Arabuluculuk türlerinde çocukların yaşını, ihtiyaçlarını, gelişimlerini ve becerilerini dikkate alan ebeveynler, süre ve içerik kısıtlamasından, aktif kullanarak

çocuklarına rehberlik etmeye kadar çeşitli uygulamalarda bulunabilmektedir. Bu yaş düzeyinde de çocuklarının model olarak öğrenmesini önemseyen ebeveynler kendi teknoloji ve medya kullanımını da çocuklara uygun bir biçimde şekillendirebilmektedir. Ancak bu dönemde çocukluğun özerkliğinin gelişmesi nedeniyle kısıtlayıcı arabuluculuk uygulamaları yüzünden ebeveynler ve çocuklar çatışabilmektedir (Rodideal, 2019).

İlkokul döneminde ise okul öncesi döneme göre çocuk teknoloji ve medya kullanımında kısmen daha özgürleşmektedir. Okula gitmesiyle ebeveynlerinin olmadığı ortamlarda da teknoloji ve medya ile etkileşime girebilmektedir. Böyle ortamlarda kendi cihazı olan çocuklar bunları rahatça kullanabilmektedir. Ancak özgürce kullanıma sahip olan çocuk genellikle zararsız içerikler ile etkileşimde olsa da zaman zaman pornografi veya farklı zararlı içeriklerine maruz kalabilmektedir (Lim, 2016). Bu noktada ebeveynlerin çocuklarının teknoloji ve medya kullanımına ilişkin tutum ve davranışları çocukların zararsız veya yararlı içerikler ile karşılaşmasında önemli bir hale gelebilmektedir. Teknoloji ve medya kullanımı konusunda daha dikkatli olan ebeveynler, çocuklarına sınırlama koyarak zararlı içeriklerden uzak tutmanın yanı sıra çocukların yararlı içeriklere ulaşması için teknoloji ve medyaya ilişkin tutumlarını ve isteklerini de öğrenmeye çalışabilmektedir (Lim, 2019). Bu dönemde ebeveynler çocuklarının okula başlaması ve çevrim içi içeriklere daha fazla maruz kalmasıyla birlikte farklı stratejiler de geliştirebilmektedir. Bu ebeveynler çocuklarıyla iletişime geçmek için onlara akıllı telefon alabilmektedir. Cep telefonu ile etkileşimi artan çocuğu korumak için çocuklara kurallar koyabilmekte ve bu kurallar için çocuklarıyla müzakere edebilmektedir. Ebeveyninden bağımsız bir şekilde kullanımını gerçekleştirebilen çocuklar için ebeveynler kısıtlayıcı ile aktif arabuluculuk stratejilerini birlikte kullanabilmektedir (Lupton ve diğerleri, 2016).

Çocukların yaşları büyüdükçe kendi teknoloji ve medya kullanım araçlarına sahip olma olasılığı artabilmektedir. Özellikle 12-16 yaş arasında kendi cihazlarına sahip olan bu çocukların kullanım becerileri geliştirmekte ve bu becerilerin ebeveynler tarafından anlaması ve kontrol edebilmesi daha da karmaşık hale gelebilmektedir (Lim, 2016). Bu çocuklar arkadaşlarıyla sosyal ağlarda daha çok vakit geçirebilecek, daha fazla oyun oynayacak riskli içeriğe ulaşma ihtimali fazla olabilecektir. Bu durum çocuğunu korumak ve çocuğunun etkili bir şekilde teknoloji ve medya kullanmasını isteyen bir ebeveyn için sorumluluklarını da arttırmaktadır (Lim, 2019). Bu dönemde ebeveynlerin arabuluculuk uygulamaları azalmakta ve çocuklarının teknolojik özerkliği daha çok kabul

edilebilmektedir. Bu uygulamalar genellikle ortaya sorun çıktığında uygulanabilmekte ve daha önceki gelişim dönemlerindeki kadar etkili olmayabilmektedir. Ebeveyn ve çocuğun becerilerinin artmasıyla teknoloji ve medya araçlarının birlikte kullanımı artabilmektedir. Tüm gelişim dönemleri incelendiğinde ise çocuklarının yaşı ve gelişimi arttıkça ebeveynlerin arabuluculuk uygulamaları azalabilmektedir (Rodideal, 2020).

Çocuklarının bu tüketim alışkanlıklarına ve içeriklerine arabuluculuk etmek isteyen ebeveynlerin ilgi ve ihtiyaçlara göre birçok alanın olabileceği, kullanım çeşitlerini, etkileşimlerinin nasıl olacağını ve karşılaşılabilecek insanların kimler olabileceğini öğrenmesi gerekebilmektedir. Örneğin sosyal ağlarda çocuk arkadaşlarıyla kavga edebilmekte ve bu durum çevrim dışı dünyaya da yansıyabilmektedir (Livingstone ve Helsper, 2008). Hatta arkadaş olmayan insanlarla bile çeşitli oyunlar veya sosyal ağ gruplarında çeşitli anlaşmazlıklar olabilmektedir. Ebeveynin bu noktada çocuğunun yaşantısını bilmesi ve gerek arkadaşların gerekse farklı gruplardaki insanların nasıl bireyler olabileceği konusunda fikir sahibi olması gerekebilmektedir (Shin ve Huh, 2011).

Ebeveyn beliren yetişkinlik dönemine geçen çocuğunun teknoloji ve medya kullanıma ilişkin, çocuğuna daha çok güven duyabilmekte ve ona daha fazla özgürlük tanıyabilmektedir. Bu dönemde çocuklar ebeveynlerinin istekleri yerine genelde kendi istekleri ve değerlerine uygun davranışlarda bulunmakta ve teknoloji ile medya kullanımını arkadaş edinme ve arkadaşlarıyla gerçekleştireceği etkinlikler üzerine yoğunlaştırabilmektedir (Rodideal, 2020). Hatta teknoloji ve medya kullanımı motivasyonunu ebeveynleri yerine bu dönemde arkadaşları ve onların ilgi alanları etkileyebilmektedir. Ayrıca üniversiteye de bu dönemde giden bireyler ebeveynlerinden ayrılmak zorunda kalabileceklerdir. Bu durumda ebeveynleriyle fiziksel mesafesi artan çocukların iletişim kurma araçları da teknoloji ve medya olacaktır (Lim, 2016).

Tüm dönemler birlikte ele alındığında ilkökul dönemi çocukların çevrim içi oyunlar oynadıkları, akranlarıyla çevrim içi etkileşimini arttırdıkları, ebeveynlerinin kurallarını ve sınırlarını daha çok ihlal edebildikleri bir dönemdir. Ayrıca ilkökul döneminden sonraki dönemlere göre ebeveyn aşkın ebeveynlik davranışlarını daha etkili bir şekilde sergileyebilmektedir. Ancak daha önceki gelişim dönemlerindeki kısıtlayıcı arabuluculuk stratejileri uygulandığında çocuk ve ebeveyn arasında daha çok çatışma yaşanabilmektedir. Dolayısıyla ebeveynler çocuklarının çevrim içi etkileşimine doğrudan müdahale etmeden, onları sosyal ağlardan bir akranı gibi izleyebilmekte ve okulundaki öğretmenlerinden bilgi alabilmektedir (Breitenstein ve diğerleri, 2014).

Yaş grubu olarak 6-14 yaş arası dönem, çocukların teknolojiyle daha bağımsız bir ilişki kurmaya başladığı, çevrim içi ve çevrim dışı ortamlarda kendi başlarına karar alabilme becerisinin geliştiği önemli bir geçiş sürecini temsil eder. Bu yaş grubunda, çocuklar teknoloji kullanımında daha özgür hale gelirken, ebeveynlerin denetim ve yönlendirme rolleri de daha karmaşık bir hal almaktadır. Dolayısıyla bu dönemi incelemek, çocukların dijital etkileşimlerinin kapsamını anlamak ve bu yaş grubuna uygun rehberlik stratejileri geliştirmek açısından büyük önem taşır. Bu nedenle, bu çalışmada 6-14 yaş arası dönem odak olarak seçilmiştir.

Bu çalışmanın amaçlarından biri dijitalleşen dünyada yeni ebeveynlik rollerine ilişkin ortaya çıkan becerilerin geliştirilmesidir. Dünyadaki tüm ülkelerde çocukların birçok araç ve hizmet ile internet ve ona bağlı uygulamaları kullanmaları ebeveynlerin yeterliliklerini, rollerini ve otoritelerini etkilemektedir. Ebeveynler sorun yaşadıklarında sosyoekonomik düzeyine ve kültürüne uygun ebeveynlik tarzları sergilemekte ve kendi güç kaynaklarına başvurabilmektedir. Refah düzeyi yüksek ülkelerde yaşayan ebeveynler genellikle kısıtlayıcı olmayan, çocukların daha aktif roller üstlendiği ebeveyn arabuluculuğunu kullanabilmektedir (Livingstone ve Byrne, 2018). Refah düzeyi orta ve düşük olan ülkelerde yaşayan ebeveynler ise kısıtlayıcı olan ebeveyn arabuluculuk stratejilerini uygulayabilmektedir. Ancak bu ülkelerde kullanılan kısıtlayıcı ebeveyn arabuluculuğu, özellikle kızlarda olmak üzere, çocukların çevrim içi kullanabileceği içeriğe ulaşmasını zorlaştırabilmekte ve gelişimleri için sorunlar yaratabilmektedir (Livingstone ve diğerleri, 2017). Bunlara ek olarak tüm ülkelerdeki farklılıklara rağmen teknoloji ve medyanın hızlı gelişimi ebeveynlerin yeni rol ve sorumluluklara uyumunu zorlaştırmakta ve yeterlilik inançlarını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca istemedikleri duyuları yaşayan ebeveynler de teknoloji ve medyaya ilişkin yeni şeyler öğrenmek istemeyebilmekte ve bu konuda yardım almakta isteksiz davranabilmektedir (Elsaesser ve diğerleri, 2017).

Ebeveynler çocuklarına kendi kültüründeki ve evrensel olan değerleri, sosyal normları ve topluma uyum sağlayacağı becerileri öğreten kişidir. Ayrıca çocukların akademik sorumluluklarını yerine getirmesi, yardım davranışlarını geliştirmesi, sağlıklı olabilmesi ve diğer insanlarla olan ilişkilerini düzenleyebilmesi için yardımcı olabilmektedir (Lim, 2013). Teknoloji ve medyaya ilişkin de ebeveynler özellikle çocuklarının güvenliği ve gelişimi söz konusu olduğunda onların internet kullanımı ve risklerden korunması sorumluluğunu üstlenebilmektedir. Tüm bu sorumlulukları yerine

getirebilmek için ebeveynler yaşantılarına, bilgilerine ve toplumsal normlarına başvurabilmektedirler (Uhls, 2016).

Dünyada gelişmiş refah düzeyine sahip ülkeler internet erişimine sahip oldukça ve bu erişim arttıkça, bu durumun getirdiği yenilikler ve özellikle mobil cihazlar ebeveynlerin çocuklarının üzerindeki denetimini zorlaştırabilmektedir. Ayrıca ebeveynler, çocuklarının uzun ekran süresi ve problemli teknoloji kullanımı gibi popüler sorunlarla karşılaşabileceği konusunda endişe duyabilmektedir (Lupton ve diğerleri, 2016). Ancak tüm bu sorumluluklara rağmen, bu kadar hızlı gelişen teknoloji ve medya cihazları yenilikleri ile sorunların çözümlerine yönelik ebeveynlerin yapabileceklerinin sınırları olabilmektedir (Willett, 2015).

Dünyada dijital ortamlarda uygulanan ebeveynlik uygulamaları çocuğun gelişimine katkı sağlayabilmektedir. Pozitif ebeveynlik uygulamaları her refah düzeyi ülkede çocukların gelişiminde, davranış, yeme ile bağlanma problemlerinin çözülmesinde ve çocukların yeterliliğinin arttırmasına katkıda bulunabilmektedir (Balantekin ve diğerleri, 2020). Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization [WHO], 2007) ifade ettiği pozitif ebeveynlik rolleri de dijital ortama uygulanabilmektedir (Livingstone ve Bryne, 2018). Ebeveynlik rollerinin nasıl olması gerektiği, hangi durumda hangi ebeveynlik tarzının sergileneceği ve hangilerinin etkili olabileceği çeşitli faktörler tarafından etkilenebilmektedir. Ebeveynin eğitimi, değerleri, kültürü ve ulaşabildiği kaynaklar gibi birçok faktör dijital ebeveynlik uygulamalarını düzenleyebilmektedir (Livingstone ve Bryne, 2018). Bu roller bağlantı/bağlanma, davranış kontrolü, bireyselliğe saygı duyma, uygun davranış için model olma, sağlama ve korumadır.

Ebeveynler ve çocukları arasında kurulabilecek işlevsel ve sürekliliği olan bir bağın, çocuğun güvenliği, sağlığı ve gelişimi için koruyucu bir faktör görevi gördüğü ifade edilmektedir. Bu bağ aynı zamanda şefkat, ilgi, güvende hissetme ve sevgi gibi duyguları da içerebilmektedir. Ebeveynlerin bu bağa katkısı olduğu gibi, çocuğun da katkısı bulunabilmektedir (WHO, 2007). Ayrıca bu bağın başlangıcı erken çocukluk dönemine dayanmaktadır. Bakım veren ile çocuk arasındaki kurulabilecek olan bağlantı çocuğunun büyümesi ve gelişimi ile kuvvetlenebilmektedir. Kuvvetlenen bu bağ ise çocuğun psikolojik ve fiziksel iyi oluşunu destekleyebilmektedir (Pollack, 2004). Ebeveynleriyle bağ kurabilen çocuklar dijital ortamlarda güvenli bir şekilde ve korkmadan hareket edebilmekte, çevrim içi ve çevrim dışı deneyimlerini

paylaşabilmektedir. Livingstone ve diğerleri (2019) çocukların genel olarak ebeveynleriyle olan ilişkilerini olumlu olarak değerlendirdiklerinde çevrim içi ortamlarda yaşadıkları sıkıntıları ebeveynleriyle daha çok paylaşma eğiliminde olduklarını ifade etmektedir.

Ebeveynin rollerinden bir diğeri olan davranış kontrolü ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını kontrol etmesine, düzenlemesine, kurallar koymasına ve kısıtlamasına yönelik davranışlarını ifade etmektedir. Ancak ebeveynlerin çocuklarının gelişim dönemlerinin özelliklerini fark etmeleri ve onların özerkliğini olumsuz olarak etkilemeden davranış kontrolünü yapmaları ve kendi kontrol becerilerini geliştirmeleri gerekebilmektedir (WHO, 2007). Dijital ortamlarda ebeveynler çocuklarının ekran süresi kullanımını, çevrim içi ortamlarda hangi zamanlarda vakit geçirdiği (uyuması gereken saatte vakit geçirmesi gibi), hangi ortamlarda teknoloji ve medya araçlarını kullandığı (yemek yerken, yatakta, tuvalette vb.) ve çevrim içi ortamda çocukların neler yaptığı, kimlerle görüştüğü, neleri paylaştığı gibi konularda davranış düzenlemeleri yapabilmektedir (Livingstone ve Bryne, 2018).

Başka bir rol olan bireyselliğe saygı, ebeveynlerin çocuklarının sağlıklı bir benlik duygusunu ve kimlik gelişimini oluşturmaya izin vermesi olarak ifade edilmektedir. Bu kimlik gelişimi ve bireysel değerlerin oluşumu kültüre bakılmaksızın tüm çocuklar ve ebeveynler için önemlidir. Ebeveynler çocuklarının yaptıklarına ve söylediklerine değer vererek, kendi sorumluluklarını yerine getirebileceğine güvenerek, çocukların hedeflerini gerçekleştirmesini teşvik ederek onların bireyselliğine ve değerlerine saygı duyduklarını gösterebilmektedir (WHO, 2007). Dijital dünyada, ebeveynler çocuklarının tıpkı çevrim dışı dünyayı keşfetmelerini desteklediği gibi çevrim içi dünyayı da bağımsız bir şekilde olarak keşfetmelerine izin verebilmelidir. Bu keşfetme sürecinde ise ebeveynlerin çocuklarına rehberlik etme rolü olabilmektedir. Ancak rehberlik ederken ebeveynlerin çocuklarının gelişim düzeylerine dikkat etmesi ve hangi yaş grubuna göre (örneğin küçük çocuklara büyük çocuklara olduğundan daha fazla rehberlik etmek gibi) dijital rehberlik faaliyetlerini düzenlemesi gerekebilmektedir (Livingstone ve diğerleri, 2019).

Ebeveynler sosyal normları ev içinde kendi sergiledikleri davranış ve takındıkları tutumlar ile çocuklarına gösterebilmektedirler. Bu davranış ve tutumlar için çocuklar özellikle aynı cinsiyete sahip olduğu ebeveyniyle özdeşim kurabilmektedir. Ebeveynlerinin davranış ve tutumlarını kendilerine örnek almakta ve kendi davranışlarıyla bunları göstermeye çalışabilmektedir. Bu noktada ebeveynin çocuklarına

rol model olduğunun ve hangi davranış ile tutumlarının çocukları tarafından benimsendiğinin farkında olması gerekebilmektedir (WHO, 2007). Ebeveynlerinin zamanlarının çocuğunu dijital dünyada geçirmesi ve çevrim içi olarak birçok fikrini, bilgisi ve yaşantısını paylaşması çocuklarının da bu davranışlarını arttırabilmektedir. Bu durumlarda çocuk sosyal normlar yerine ebeveyninin davranışlarına göre hareket edebilmektedir (Livingstone ve Blum-Ross, 2020). Ayrıca çocuklarının çevrim içi ortamda çok fazla vakit geçirmesini istemeyen ebeveynler eğer kendileri çok vakit geçiriyorsa, çocukları ebeveynlerinin istememesine rağmen dijital dünyada daha çok kalabilmektedir (Blum-Ross ve Livingstone, 2017).

Ebeveynler sadece aile içindeki değil, dışındaki yaşamında da çocuklarının gelişimini destekleyecek kaynaklara ulaşımında önemli bir rol oynayabilmektedir. Ancak ebeveynler bu kaynaklara her zaman ulaşmayabilmektedir. Özellikle refah düzeyi gelişmemiş veya gelişmekte olan ülkelerde temel ihtiyaçlar olan eğitim, sağlık ve ulaşım gibi konulardaki kaynaklara ulaşım her birey için aynı olmayabilmektedir. Bu durum ebeveynin de kaynak arayışını zorlaştırabilmektedir. Ancak çoğunun gelişimi için ebeveyn bunlara ulaşmak için tüm zorluklara rağmen çaba harcayabilmektedir (WHO, 2007). Bu durum dijital ortamlarda da geçerli olmaktadır. Çocuklarının çevrim içi dünyada korunması ve gelişimi için yeterli kaynağa ulaşması için ebeveyn bir sorumluluk üstlenebilmektedir (Livingstone ve Bryne, 2018). Ayrıca ebeveynin bu kaynaklara ulaşımında çocuklarının kimlere danıştığını bilmesi gerekebilmektedir. Bryne ve diğerleri (2016) yaptıkları araştırmada çocukların çevrim içi dünyada yaşadığı sorunlarla ilgili olarak öncelikle arkadaşlarına danıştığını daha sonra ebeveynleriyle iletişim kurduğunu belirlemişlerdir.

Ebeveyn rolleri açısından refah seviyesi yüksek ülkelerde internet erişiminin yaygınlaştığı ilk zamanlarda çocuklar ebeveynleri ve öğretmenlerine göre daha teknoloji ve medya kullanımında kendilerine daha fazla güvenmişlerdir. Çocuklarından daha az teknoloji ve medya kullanımı davranışını sergileyen ebeveynler, çevrim içi ortamlardaki yaşantıyı daha az deneyimlemiş ve olası riskler için önlem almada gecikmiştir. Bunun yanı sıra çocuklar da yaşantılarını genellikle ebeveynlerine aktarmamışlardır (Rodideal, 2019). Çocuklarının yaşantıları hakkında bilgileri olmayan bazı ebeveynler aynı zamanda sanal zorbalık ve pornografi hakkında da yeterince bilgiye sahip değildir. Dolayısıyla ortaya çıkan sorunlar ebeveynleri korkutmuş ve çocuklarının kullanımı desteklemek yerine genellikle kısıtlamak üzerine tedbirler aldırılmıştır. Ancak gelişen olanaklarla

birlikte ebeveynler korksa da çocuklarının gelişimi için de adımlar atabilmektedir (Wong ve diğerleri, 2015).

Refah düzeyi yüksek ülkelerde bile birçok ebeveyn çocuklarının çevrim içi dünyadaki fırsatları yakalamasına teşvik etmek ve risklerden çocukları korumak için yapacakları konusunda yetkin olmayabilmektedir. Ebeveynler bir yandan çocukların neler yaptıklarını takip etmeye çalışırken aynı zamanda çocuklarına yeni teknolojik cihazlar almak zorunda kalabilmektedir. Bu süreç ebeveynlerin kaygılarını arttırabilmektedir (Livingstone ve Bryne, 2018). Özellikle teknoloji ve medya araçlarının gelişim hızının gittikçe artması, çocukların bildiği ancak ebeveynlerin öğrenmekte zorlandığı birçok araç sunabilmektedir. Bu durum da ebeveynlerinin dijital ve ebeveyn yetkinlik ilişkin inançlarını olumsuz bir biçimde etkileyebilmektedir (Lupton ve Williamson, 2017).

Düşük veya orta düzeyde refaha sahip olan ülkelerde ise, yüksek refah düzeyindeki ülkelere kıyasla çevrim içi dünyanın risklerini ebeveynler ve çocuklar daha yoğun yaşayabilmektedir (UNICEF, 2017). Özellikle bu ülkelerde yaşanan göç, hastalıklar, bakım verenlerin hayatını kaybetmesi gibi olaylar aileyi olumsuz etkilemekte ve çevrim içi dünyaya ayrılabilir kaynakları azaltabilmektedir. Ayrıca bakıcı veya kreş gibi olanaklara ulaşımının az olabildiği bu ülkelerde, çocuklarla ebeveynlerinin annesi veya babası ilgilenabilmektedir. Bu durum da aralarında çok fazla yaş farkı olan büyükanne/baba ve çocuk arasındaki çevrim içi dünyaya ilişkin etkileşimi olumsuz etkileyebilmektedir. Yeni teknoloji ve medya araçlarını kullanmada çocuklara göre çok daha fazla yetersiz olabilen büyükanne/babalar çocuğun çevrim içi davranışlarını kontrol etme geliştirmek konusunda zorlanabilmektedir (Livingstone ve Bryne, 2018).

1.1.1. Aşkın Ebeveynliğin Ortaya Çıkışı

Gelişen ve kullanımı artan teknoloji ve medya ile çocuğunun gelişimi ve güvenliğiyle ilgilenen ebeveynin sorumlulukları ve çocukların farklı alanlara ilişkin ilgisi artmaktadır. Örneğin okulda yaşanan bir sorun ile ilgili öğretmenler veya okul idaresi eski zamanlara göre daha hızlı bir şekilde ebeveynlere ulaşabilmektedir (Rodideal, 2019). Bu durum da ebeveynin artık eskisi gibi sadece ev ortamında değil, kendine ulaşılabilen her ortamda da ebeveynlik sorumluluklarının çocuğu yanındaymışçasına devam ettiğini gösterebilmektedir (Durualp ve diğerleri, 2023).

Birçok ortamda ebeveynler çocuklarının gelişimi ve güvenliği için çeşitli önlemler koyabilmekte ve görevlerini yerine getirebilmektedir (K. Harrison, 2015). Ancak söz konusu teknoloji ve medya olduğunda ebeveynler bir şeyler yapmakta zorlanabilmektedir. Örneğin çocuklarının Youtube videosu izlemesinde (Burroughs, 2017; Evans ve diğerleri, 2019), Facebook, Instagram veya Snapchat gibi uygulamaları kullanımında ve çevrim içi video oyunları oynanmasında (Jiow ve Lim, 2012) ebeveynlerin uygulamaları yetersiz kalabilmektedir. Özellikle evin dışında arkadaşlarıyla teknoloji ve medya araçları kullanımı artan çocuk üzerinde ebeveynin kontrolü iyice azalabilmektedir. Bu durum her yerde kullanılabilen teknoloji ve medya araçlarındaki eğitici ve zarar verici içeriklerinden çocuğu korumak için yeni sorumlulukları ebeveynlere yükleyebilmektedir (Lim, 2019). Ebeveynler de bu sorumlulukları yerine getirebilmek için çocuklar gibi teknoloji ve medya araçlarını kullanmaya başlayabilmektedir. Örneğin ebeveynler zararlı içeriklerden çocuklarını korumak için filtre koymakta ve çocuklarının kullanım geçmişini silinse bile ortaya çıkarabilen uygulamaları öğrenebilmektedir. Ancak ebeveynin aldığı önlemler de çocuğun özerkliğini ve mahremiyetini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve ebeveyn çocuk arasındaki güveni sarsabilmektedir. Sonuç olarak çocuğun gelişimi ve korunması için ebeveynlerin zaman ve enerjisini teknoloji ve medya kullanımına ayırması gerekebilmektedir (L. Harrison, 2015).

Aşkın ebeveynlik kavramı, gelişen teknoloji ve medya ile her ortamda ve her zaman çocuk yanındaymışçasına ebeveynlik sorumluluklarının devam etmesiyle ilgili bir kavramdır. Teknoloji ve medya cihazlarıyla birçok ortamdaki içeriğe hem kendisi hem de çocuğu maruz kalan ebeveyn artık daha dikkatli olmak zorundadır (Lim, 2016). Her yerde kullanılabilen akıllı telefon ve uygulamalarının ortaya çıkışı, bir çocuğun tüm gelişim dönemlerinde ebeveynlerin aşkın ebeveynliklerini sergileyebileceği bir ortamı mümkün kılabilir (Lim, 2018). Sosyal ağlar ve bulut uygulamalarıyla birlikte, ebeveynin çocuğuna mekan ve zaman kısıtlaması olmaksızın ulaşılabilirliği artabildiği gibi ebeveynlik sorumlulukları da artabilmektedir. Aşkın ebeveynlik kavramı da bu sorumluluk ve kolaylıklarla birlikte çocuğuna her koşulda ve her ortamda ebeveynlik yapmak isteyen bireyler için ortaya çıkmış bir kavram olmuştur (Lim, 2019).

Ebeveynlerin çocuklarının gelişimi ve güvenliği için çocukların çevrim içi ve çevrim dışı vakit geçirdikleri ortamlarda bulunması veya o ortamların normlarını anlaması gerekebilmektedir. Bu ortamlarda bireylerin rollerini ve davranışlarını anlamaya çalışması, ebeveynlik uygulamaları için önemli bir yer teşkil edebilmektedir

(Clark, 2013). Ayrıca bu ortamlarda da ebeveynlerinin çocuklarına yardımcı olabilmesi ve bir otorite figürü olarak ebeveynin buralarda yer alması çocuk için geliştirici olabilmektedir (Janning, 2021). Ancak çocukların bu ortamlara özgü kendi fikirleri, diller ve davranışları var olabilmekte ve ebeveynler bunları kavramakta zorlanabilmektedir. Bu noktada ebeveynlerin aşkın ebeveynlik yapması ve aşkın ebeveynlik için de gerekli bilişsel ve duyuşsal becerilere sahip olması gerekebilmektedir (Lim, 2016).

Ebeveynlerin başka bir görevi, çocuklarına çevrim içi ve çevrim dışı ortamlarda yaptıkları etkileşimleri nasıl düzenleyebileceğine ilişkin beceriler kazandırmaktır. Özellikle çevrim içi ortamlara işlevsiz tutumlara sahip olan ebeveynler bu becerileri kazandırmakta işlevsel tutumu olan ebeveynlere göre zorlanmaktadırlar (Boyd, 2014). Ancak çocuklar her ortamda olduğu gibi çevrim içi davranışları da ilk olarak ailede öğrenebilmekte ve ona göre hareketlerini şekillendirebilmektedir (Konok ve diğerleri, 2020). Özellikle aşkın ebeveynler bu konuda kendi davranışlarını da düzenleyebilmekte ve düzenlediği davranışlar ile becerileriyle çocuklarına model olabilmektedir (Lim, 2019).

1.1.2. Aşkın Ebeveynliğin Amaçları

Aşkın ebeveynlik, dijital çağın getirdiği yeni ebeveynlik modellerinden biri olup, çocukların bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimleri üzerindeki etkilerini anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, ebeveynlerin teknolojik değişimlere uyum sağlama süreçlerini, çocuklarına yönelik rollerini ve sorumluluklarını nasıl yeniden şekillendirdiklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Aşkın ebeveynliğin ortaya çıkması teknolojik gelişmeler ile doğrudan ilişkilidir. Ancak teknoloji aşkın ebeveynliği açıklamak için tek başına yeterli olmayabilmektedir. Bu noktada ebeveynlik uygulamalarını ve aşkın ebeveynliği anlamak için ebeveynlerin ne yaşadıklarının ve ebeveyn davranışlarındaki amaçlarının incelenmesi gerekebilmektedir (Lim, 2016).

Aşkın ebeveynlerin ilk amacı çocuklarıyla olan fiziksel mesafenin kendi ebeveynlik uygulamalarını olumsuz şekilde etkilemesine engel olabilmektir. Çocuklarına yardım etmek isteyen ebeveynler teknoloji ve medya araçlarıyla çocuklarının yanında olmak isteyebilmektedir. Bu istek ile ebeveynler için çeşitli uygulamalar ve cihazlar geliştirebilmekte veya farklı amaçlarla geliştirilse bile ebeveynlik için kullanılabilmektedir (Hemelryk Donald, 2020). Kapalı devre veya web kameralar, konum

izleme uygulamaları, akıllı telefonlar, sosyal ağ paylaşımları ve etkileşimleri gibi uygulama ve çevrim içi hareketler, ebeveynin çocuğunu izlemesini kolaylaştırabilmekte ve çocuğunun güvenliği hakkında ebeveyne daha fazla fikir verebilmektedir (Sartaway, 2022). Ayrıca bu uygulamalar ve cihazlar sayesinde, fiziksel olarak ebeveyn yanında olmasa bile, çocuğun daha rahat hareket edebilmesine destek olabilmektedir. Hatta çocuklar ailelerinin yanında uzaklaştığı, özerkleştiği, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan becerilerinin daha da geliştiği dönemler olan lise ve üniversite dönemlerinde de bu uygulama ve cihazlar aracılığıyla ebeveynlerinden destek alabilmektedir. Evde, işte veya çocuğundan uzakta yani çocuğuna o an fiziksel olarak temas edemeyen ebeveynler bu uygulama ve araçlar ile kurulabilecek sürekli bağlantı sayesinde ebeveynliğine ve iletişimine devam edebilmektedir (Lim, 2019).

Aşkın ebeveynlerin ikinci amacı çocuğunun izlemenin yanı sıra hem çevrim içi hem de çevrim dışı dünyada onlara akranları ve öğretmenleri kısacası çevreleriyle olan etkileşiminde rehberlik edebilmektir. Çevrim içi dünyada çocuğun gerçekleştirdiği etkileşimler, ebeveynler için çocuğu hakkında bilgi edinmek, sorunların var olup olmadığını anlamak ve olası sorunlar için çözümün nasıl gerçekleşeceğiyle ilgili öngörü sağlayabilmektedir. Çevrim dışı dünyada ise yaşanan bazı olaylar çevrim içi dünyayı etkileyebilmektedir (Andelsman Alvarez ve Meleschko, 2024). Örneğin çocuğun okulda yaşadığı olumlu ya da olumsuz bir durumu sosyal ağlardan paylaşması, ebeveynin çevrim içi dünyada yapılan paylaşımlar aracılığıyla çevrim dışı dünya ile olan etkileşimi de öğrenmesini sağlayabilmektedir. Dolayısıyla her iki dünyadan da bilgi edinebilen ebeveynler çocuklarının sorunlarını nasıl çözeceği ve gelişimini nasıl sağlayabileceğine ilişkin yeni sorumluluklar edinebilmektedir (Lim, 2016).

Ebeveynler çözüm yolu olarak iki dünya için çocuklara bazı engeller koyup onların etkileşimini kısıtlamaya çalışsa da birçok oyun ve sosyal ağ uygulamaları aracılığıyla çocuklar bu engelleri kaldırabilmekte veya esnetebilmektedir (Jiow ve Lim, 2012). Dolayısıyla çocuğun engelleri aştığı gibi ebeveynlerin de çocuğuna ebeveynlik yapabileceği fiziksel engelleri aşması gerekebilmektedir. Engelleri aşmak için de ebeveynlerin çocuklarının çevrim içi dünyadaki etkileşimlerini anlamaya ve teknolojinin bu süreçteki rolünü anlaması gerekebilmektedir (Lim ve Wang, 2024). Ancak her ne kadar anlamaya çalışsa da ebeveynler bazen çocukların sosyal ağlardaki kendi geliştirdiği dili veya normları anlamayabilmektedir. Bu durumu ebeveynlik uygulamalarında hem çocuk hem de ebeveyn için sorun haline dönüşebilmektedir. Bu nedenle ebeveynin aşkın

ebeveynlik uygulamaları için sosyal ağların sunduğu riskleri ve fırsatları anlaması için hem duygusal hem de davranışsal becerilerinin artırılması açısından önem kazanmaktadır (Lim, 2016).

Aşkın ebeveynlerin üçüncü ve son amacı teknoloji ve medya araçlarının ebeveynler için çocuklarının akranları, öğretmenleri ve bakıcılarıyla olan iletişim kanallarını arttırması dolayısıyla ebeveyninin bu bireylerle daha çok etkileşime girebilmektir (Lim, 2019). Okula ve ebeveynlere ilişkin iletişim grupları ve çocuğun gelişimine yardımcı uygulamalar yaygınlaştıkça ebeveynin çocuğunun gelişimindeki sorumlulukları da artabilmektedir. Bu uygulamaları her yerden ve her zaman ulaşılabilir duruma gelmesi de ebeveynin çocuğunun gelişimini sürekli takip etmesi gerekliliğine yol açabilmektedir (Lim ve Wang, 2021). Castells (1996) teknoloji ve medya araçlarının zaman ve mekan engellerini aşarak ebeveyninin çocuğuyla her zaman ve her yerde ilgilenebilmesine olanak tanıdığı için zorlandığını ve olası sorunlar karşısında savunmasız olduklarını belirtmektedir. Önceden çocuğundan uzaklaştığı her zaman uzaktan ebeveynlik yapmak için imkanı olmayan ve bir süreliğine de olsa sorumlulukları azalan ebeveynler artık çocuğun öğretmenleri, okul idarecileri veya bakıcıları tarafından acil durum aramalarına ve çocuğuyla ilgili yapılan isteklere maruz kalabilmektedir (Lim, 2019).

Çocuğuyla ilgili herhangi bir olayda hemen bilgilendirilebilen veya çocuğunun yapacağı bir etkinlik konusunda anında izin istenebilen ebeveynler, çocuğun uyumasından sonra da çocuğunun akademik, duygusal, bilişsel ve davranışsal gelişimi için görevlerini yerine getirmeye devam edebilmektedir (Hochschild ve Machun, 2012). Dolayısıyla aşkın ebeveynlik kavramı, ebeveynlerin görevlerinin zaman ve mekandan bağımsız olarak sürekli yerine getirmesi gerektiği ve bazen kendilerinin dinlemeye bile fırsat bulamadığı bir durumu ifade etmektedir (Wang ve Lim, 2017).

1.1.3. Çocuklar Okulda veya Kendilerinden Uzakta Vakit Geçirdiğinde Aşkın Ebeveynler

Aşkın ebeveynler, teknolojiyi etkin bir şekilde kullanarak çocuklarının akademik yaşamının hemen her aşamasında yer alabilmektedir. Öğretmenler ve okul yöneticileri de dijital araçlar kullanarak öğretmen-ebeveyn-öğrenci etkileşimini sürdürebilmekte ve bu etkileşimler genellikle çevrim içi toplantılar veya bireysel görüşmeler şeklinde

gerçekleşmektedir (Lim, 2019). Çevrim içi platformlar, ebeveynlerin çocuklarının akademik sorumluluklarından haberdar olmasını kolaylaştırırken, bu süreçte ebeveynlerin sorumluluklarının da artmasına neden olmaktadır (Stright ve Yeo, 2014). Ayrıca ebeveynler, bu teknolojik imkanlar sayesinde çocuklarının eğitim süreçlerinde aktif rol oynayarak kendi ebeveynlik becerilerini geliştirme fırsatı bulabilmektedir (Lim, 2019).

Çocuklar genellikle teknoloji ve medya ile ilk etkileşimlerini aile ortamında yaşar. Okul öncesi dönemde çocukların kendi başlarına hareket edememesi, ebeveynlerin teknoloji aracılığıyla gözetim ve rehberlik rolünü daha kritik bir hale getirmektedir. Bebek monitörlerinden eğitim amaçlı dijital araçlara kadar birçok teknolojik çözüm, ebeveynlerin çocuklarını gözlemleme ve destekleme süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Nelson ve Nelson, 2010). Ancak bu teknolojilerin kullanımında ebeveynlerin bilinçli bir tutum sergilemesi, çocukların sağlıklı gelişimi açısından önemlidir.

Çocukların ergenlik öncesi döneminde (9-12 yaş), artan özerklik ve sosyal beceriler ebeveyn-çocuk ilişkilerinde değişimlere yol açabilmektedir. Bu dönemde çocuklar, çevrim dışı ve çevrim içi ortamlarda farklı bireylerle daha fazla etkileşim kurar. Ebeveynler, çocuklarının güvenliğini sağlamak için sıklıkla cep telefonları gibi mobil cihazlardan yararlanır ve çocuklarıyla iletişimlerini bu araçlar üzerinden sürdürür (Lim, 2016; Lim ve Wang, 2021). Ancak, bu süreçte aşırı kontrolcü bir yaklaşım sergilemek, çocukların özerkliklerini olumsuz etkileyebilir ve ebeveyn-çocuk ilişkisinde çatışmalara yol açabilir (Kelly ve diğerleri, 2017).

Çocuğun evin dışında da vakit geçirmesiyle birlikte aşkın ebeveynler çocuklarının akranlarının davranışları yüzünden risk altında olduğunu düşünebilmektedir. Bu endişe, ebeveynlerin mobil cihazlar ve uygulamalar kullanarak çocuklarını gözlemlemesine ve potansiyel risklerden korumaya çalışmasına neden olmaktadır (Rodideal, 2020). Çocukları ile fiziksel mesafe olsa bile dijital araçlarla çocuklarını izleyen ebeveynler, aynı zamanda bu süreçte kendi ebeveynlik uygulamalarını geliştirebilmek için farklı kaynakları ve yöntemleri araştırmaktadır (Weisskirch, 2009). Bununla birlikte, bu yaklaşımlar çocukların bağımsızlık gelişimini engelleyebileceği gibi ebeveyn-çocuk ilişkilerinde gerginliklere de yol açabilmektedir.

1.1.4. Çocuklarının Sosyal Yaşamlarında Karşılaşılabileceği Zorluklar ve Aşkın Ebeveynler

Çocuklar becerilerini geliştirdikçe, akran etkileşimlerini yönetebilen özerk bireyler haline gelebilmektedir. Arkadaşları ve tanıdıklarıyla yapacağı etkileşimleri düzenleyebilmek için grup normlarına uymak, ilişkilerin dinamiklerini anlamak ve grup içi ile dışında yaşanan çatışmaları çözmek zorunda kalabilen çocuk, bu konularda zorluk da yaşayabilmektedir (Lim, 2016). Akran baskısı, kıskançlık, iş birliği yapamama gibi sosyal sorunlar yaşayabilen çocuklara, ebeveynleri bu konularda yardımcı olabilmekte, toplumsal değerlerin çocuk tarafından benimsenmesinde önemli bir rol oynayabilmektedir. Toplumsal etkileşimlerin çevrim içi dünyada sıklaştığı düşünüldüğünde, ebeveynler de çevrimi için dünyada da çocuklar için rehber olma görevini üstlenebilmektedir. Böylece aşkın ebeveynlik uygulamaları ortaya çıkabilmektedir (Lim, 2019).

Mobil cihazların gelişimiyle birlikte akran etkileşimleri geliştiği kadar, karmaşıklaşmakta ve bu durum etkileşimi zorlaştırabilmektedir. Çocuklar, arkadaşlarıyla bağlantı kurabilmek için çevrim içi birçok imkana sahip olabilmekte ve bu yüzden bu kanalları yönetmek zorunda kalabilmektedir (Lim, 2013). Okul dışında da devam eden bu etkileşimler sosyal ağlar aracılığıyla çevrim içi dünyada gerçekleşebilecek ve artabilecektir. Çevrim içi dünyada gerçekleşen bu etkileşimlerin kendi normları olabilecek ve çocuklar bu ortamda kendi kimliklerini oluşturabileceklerdir. Bu durumda ebeveynin çevrim içi dünyada aktif bir biçimde rehberlik etmesi için bu normları ve çocuğunun çevrim içi dünyadaki kimliğini bilmesi gerekebilmektedir (Lim, 2019).

Arkadaşlarıyla çevrim içi etkileşimi artan çocukların bu etkileşimleri kayıt altına alınabilmektedir. Bu kayıtlar anı amaçlı kullanılacağı gibi, paylaşılabilmekte ve birçok insanın erişimine açılabilir. Ancak etkileşimin bağlamının bilinmemesi, paylaşımları görenler tarafından yanlış anlaşılabilir, hatta bazı bireyler bu etkileşimleri zarar verme amaçlı kullanabilmektedir (Lim ve Wang, 2021). Özellikle siber zorbalardan başkasını utandırmak, kızdırmak veya tehdit etmek amacıyla kullanılabilen bu kayıtlar, zorbalığa uğrayan çocuklara üzüntü, öfke, utanç, suçluluk ve kaygı hissettirebilmekte, hatta onları kendine zarar vermesine neden olabilmektedir (Slonje ve diğerleri, 2013).

Akademik ve çevrim içi rekabetçi oyunlar, çocukların birbirilerini kıyaslamasını ve birbirlerinin üzerindeki akran baskısını arttırabilmektedir. Bu baskı iletişimde sorunlara yol açabilmekte ve çocuklar arasında tartışmalar olabilmekte ve bazı tartışmalara ebeveynler de dahil olabilmektedir. Bu durumlarda ebeveynlerin özellikle çevrim içi tartışmalara müdahale etmesi, olayı karmaşık ve içinden çıkılmaz bir hale getirebilmektedir (Lim, 2019).

Akran zorbalığı ve benzeri çevrim içi yaşanan sorunlar ebeveynlerin kaygılarını arttırabilmektedir. Bu noktada teknoloji ve medya cihazları ile uygulamalarının ne olduğu ve ne işe yaradığının bilinmesi, ebeveynlerin çocuklarına rehberlik etmesi ve gelişimini desteklemesi için gerekli olabilmektedir (Lim, 2016). Dolayısıyla okulda akranlarıyla etkileşimi arttığı için sorunlarla karşı karşıya kalma riski de artan çocukların sadece akademik değil aynı zamanda çevrim içi yaşamına dair ihtiyaçlar da ebeveynler tarafından dikkate alınmaması sorun olabilecektir (Simmons, 2011).

Özetle aşkın ebeveynlik, teknolojinin sunduğu imkanlarla ebeveynlerin çocuklarının yaşamına daha yakından dahil olmasını sağlayarak onların bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim süreçlerini destekleme potansiyeli taşımaktadır. Çocuklar, ebeveynlerin çevrim içi ve çevrim dışı ortamlarda sağladığı rehberlik sayesinde dijital risklere karşı daha bilinçli hale gelebilir ve olumlu dijital alışkanlıklar geliştirebilir. Bunun yanı sıra, ebeveynlerin çocuklarının akademik ve kişisel sorumluluklarına aktif bir şekilde dahil olması, çocukların özgüvenini artırabilir ve güçlü ebeveyn-çocuk ilişkilerinin oluşmasına katkı sağlayabilir. Aşkın ebeveynlik ayrıca, çocukların güvenli bir çevrede bağımsızlıklarını kazanmalarını teşvik ederek, teknolojiyi etkili ve bilinçli bir şekilde kullanma becerisi kazanmalarına da olanak tanımaktadır.

1.1.5. Çevrim içi Uygulamalar ve Aşkın Ebeveynlik

Teknoloji ve medya araçları günlük yaşamdaki tüm etkinliklerde örneğin oyun oynarken veya dinlenirken kullanılabilir. Bu araçlar ebeveynlerin sorumluluklarını yerine getirmesinde ve önceliklerini belirlemesine yardımcı olabilmektedir. Bunların en önemlisi olarak çocuk yetiştirmeyi belirleyen ebeveynlerin aşkın ebeveynlik uygulamaları çevrim dışı dünyada olduğu gibi çevrim içi dünyada da çocuk yetiştirmeye devam edebilmektedir (Lim, 2019).

Ebeveynler aşkın ebeveynlik uygulamalarında farklılıklar gösterebilmektedir. Ancak çocuklarını yetiştirmek için çevrim içi dünyada da çocuklarıyla ilgilenmek zorunda olan ebeveynler hem birbirlerinden hem de çevrim içi dünyadan etkilenebilmekte ve ideal ebeveynlik rolleri değişebilmektedir (Lim ve Wang, 2024). Çevrim içi dünyada çocuk yetiştirme normlarını araştırılabilen ya da ifade edebilen ebeveynler, çocuk-öğretmen-ebeveyn-arkadaş etkileşimlerinde de normların ne olduğu öğrenmeye ve belirlemeye çalışabilmektedir (Geinger ve diğerleri, 2014).

Çocuklarının yaşadığı akademik ve ilişkisel akran baskısı gibi, ebeveynler de diğer ebeveynlerden baskı görebilmektedir. Bu baskı ve yetersizlik düşüncelerinden bunaldığı için ebeveynler çevrim içi dünyadaki ideal ebeveynlikle ilgili içerikleri görmezden gelebilmektedir (Lupton ve diğerleri, 2016). Ayrıca çocuklarının akademik başarısızlığıyla ilişkili olabileceğinden dolayı okul görevlileri veya öğretmenlerinden gelen bildirimlerle de ilgilenmeyen bu ebeveynler, çocuk yetiştirmede zorluklar yaşayabilmektedir. Ebeveynlikle ilgili toplumsal beklentilerinin ağırlığı ve zaman zaman bunları karşılamanın mümkün olmamasıyla birlikte, ebeveynler çaresiz de hissedebilmektedir (Furedi, 2002).

Aşkın ebeveynlik toplumsal beklentilerin yanı sıra giderek artabilen enerji ve zaman yatırımını içerebilmektedir. Özellikle teknolojinin zaman ve mekan fark etmeksizin ulaşılabilirliği arttırması, günlük yaşam ve çocuklarla ilgili sorumlulukları olan ebeveynlerin sorumluluklarını daha da arttırabilmektedir (Hewlett, 2007). Ayrıca bu sorumlulukların yanı sıra çocuk yetiştirirken Clark (2013) dijitalleşen bu çağda, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına aktif katılım, müdahale ve özgür bırakma arasında bir dengenin olması gerektiğini belirtmektedir. Dolayısıyla denge kurmak da ebeveynler için ek bir sorumluluk olmaktadır.

Aşkın ebeveynlik için genel ebeveynlik becerilerinin de geliştirilmesi önemlidir (Lim, 2019). Ebeveynlik becerilerini geliştirmeye odaklanan birçok eğitim programı bulunmaktadır. Bu yaklaşımların birçoğu ebeveynlerin çocuk yetiştirmede yaşadığı zorlukların beceri eksikliğinden kaynakladığını belirtmekte ve beceri geliştirmeye odaklanmaktadır (Arkan ve Üstün, 2010). Dolayısıyla bu programlar ebeveynlerin sınırlarını nasıl koyup koruyabileceği, çocuklar ile nasıl ilişki kurabileceği ve çocukların kurallara nasıl uymasını sağlayabileceği gibi ebeveynlik becerilerini geliştirmeye çalışabilmektedir (Coyne ve Murrell, 2009).

Ebeveyn eğitim programlarında ise davranışsal temelli programlar öne çıkmaktadır. Patterson'a (1985) göre davranışsal temelli ebeveyn eğitimi programları, ebeveynlerinin üç sorununa odaklanmaktadır. Bu sorunlar, çocuklarının ne zaman işlevsel davrandığını fark edememek, istenmedik davranışlara odaklanmak ve çocuklara yönelik artan taleplere neden olmaktadır. Çocuklar ebeveynlerin ifadelerini yanlış anlayabilmekte, saldırganca davranabilmekte ve çocukların davranış sorunları artabilmektedir. Coyne ve Murrell (2009) ise bu sorunlara ek olarak çocukların isteklerinin çocuğun gelişimini olumsuz etkilese bile sürekli kabul edilmesinin de odaklanılan problemlerden biri olduğunu belirtmektedir. Yani genel olarak davranışçı temelli ebeveyn eğitim programları işlevsel davranışın fark edilip nasıl geliştirileceği, çocuğun uygun bir şekilde nasıl pekiştirileceği ve ebeveynin en uygun ifadeyi nasıl bulabileceği ve ifade edeceği üzerine odaklanmaktadır. Bu amaçlar, program içinde ebeveyn ve çocuk ilişkisini geliştirilmek için öğretilmektedir.

Ebeveyn beceri programlarının dayandığı terapi yöntemlerinden biri de ACT'tir (Coyne ve Murrell, 2009). Bu terapi sadece bilgi ve becerilere değil aynı zaman çocuk ve ebeveyn ilişkisindeki duygu ve düşünceleri de ele almaktadır ACT bireylerin yaşadığı acı ve sorunlardan her zaman kaçınmak yerine veya kaçınmanın işe yaramadığı durumlarda bu acı verici his ve duyguları fark edebilmeyi, duyguları kabul edebilmeyi, düşüncelerden ayrışabilmeyi ve benlik algısı becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bir terapidir (Hayes ve diğerleri, 2003). Bu becerilerin elde edilmesinin amacı ise bireylerin değerlerini fark etmesine ve değerlerine yönelik adımlar atmasına destek olabilir. Acının insanın bir parçası olduğunu belirten ACT, acıdan kaçınıldıkça duygunun istenmeyen etkilerinin arttığını ve ızdıraba dönüşebildiğini belirtmektedir (Harris, 2016).

Ebeveynler hem kendisi hem de başkaları tarafından ebeveynliği değerlendirilebileceği için baskı altında hissedebilmektedir. Ayrıca ebeveynliğe ek olarak kendi yaşam sorumluluklarına ilişkin yapması gerekenlerin de olması ebeveynde kaygı yaratabilir (Whittingham ve Coyne, 2022). ACT ebeveynin düşüncelerini oluşturan, ebeveynin kendisini eleştirmesine neden olabilen ve onu yönlendirebilen bu yapıyı zihin olarak kavramsallaştıran ve ebeveynlere zihinle yeni bir ilişki kurma becerileri kazandırmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu becerileri edinen ebeveynler durumları değerlendirmekte ve bazen bu değerlendirmelerle kendileri için işlevsel olanı yapabilmektedir (Amini Naghani ve diğerleri, 2020).

Bireylerin yaşamında olan sorunların işe yaramayan çözüm yöntemleri nedeniyle artabileceğini belirten ACT, özellikle duygu ve düşünce kontrol stratejilerinin bireylerin değerlerinden uzaklaştırdığını ve yaşamındaki sorunları kısa vadede çöze bile uzun vadede çözemeyeceğini belirtmektedir (Luoma ve diğerleri, 2010). Bunun nedenini duygu ve düşünceler üzerinde insanın mutlak bir hakimiyetinin olmadığı olarak ifade eden ACT, çabaların kontrole odaklanmasının insanın problemi çözebilmeye yarayacak olan enerjisinin boşa kullanılması olarak ifade etmektedir. Birey gerekli yaşam enerjisini kontrol içi kullanırsa değerlerine dönük davranışları için enerjisi kalmayabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006).

Ebeveynler çocuklarının gelişimi ve güvenliği için çaba göstermeyi ilk görevleri olarak sayabilmektedir. Dolayısıyla çocuk yetiştirme ile ilgili zorluklar yaşadıkça istemedikleri duygu ve düşüncelere sahip olabilmektedir. Çocuklarının ve bir ebeveyn olarak kendi istenmedik davranışlarını olumsuz olarak değerlendirebilen ebeveynler, kendilerini işlevsiz bir şekilde eleştirebilmektedir (Coyne ve Murrell, 2009). Çocuklar ebeveynlerinin istediği gibi davranmakla beraber bazen farklı ve istenmedik şekilde de davranışlar sergileyebilmektedir. Bu durum karşısında yetersizlik yaşayan ebeveyn, bunun normal bir yaşantı olduğunu bilse bile bu yaşantının normalliğini kabul etmekte zorlanabilmektedir. Yetersizlikle ilgili yaşantılarını kısa vadede gizleyerek ve bastırarak çözebilen ebeveynler, uzun vadede ise bastırmak ve gizlemek için harcadığı enerjiden ve sorunların çözülmemesinden dolayı problem yaşayabilmektedir. Ayrıca bu yaşantıyı gizleyen ebeveynler, başka bireylerin de bu durumları yaşadığını öğrenemeyebilmekte ve kendini yalnız hissedebilmektedir (Ruskin ve diğerleri, 2021). Ayrıca ebeveynler de ekonomik zorluklar, kaygı ve depresyon gibi sorunlar yaşarken, çocuklarıyla da ilgilenmek zorunda kalabilmektedir. Ebeveynler bu durumdan uzaklaşmak veya var olan problemi çözmek isteyebilmektedir. Uzaklaşmak ve kaçınmak için kullanılan bu stratejilere yaşantısal kaçınma adı verilmektedir. İstenmeyen ve acı veren duyguları, düşünceleri ve fiziksel belirtileri görmezden gelme, bastırma veya farklı şekillerde kontrol etme anlamına gelen yaşantısal kaçınma arttıkça, ebeveynlerin stresi, tutarsız ve cezalandırıcı ebeveyn tutumları da artabilmektedir (Shea ve Coyne, 2011).

Yaşantısal kaçınma stratejilerinin ebeveynler tarafından kullanılması aynı zamanda ebeveynlik uygulamalarına da yansıyabilmektedir. Bu stratejileri kullanan ebeveynler, otoriter ve katı ebeveyn tutumları sergileyebilmekte, sınırlarını katı bir şekilde koyabilmekte, çocuklarının ve kendi istenmedik duygularına aşırı tepki

verebilmekte ve son olarak kendi ve çocuğunun olumsuz davranışa daha çok odaklanabilmektedir. Ayrıca kendi duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmak için kullanılan stratejiler, ebeveynlerin kendi sorumluluklarına odaklanmasını zorlaştırabilmektedir. Aynı anda iki işe odaklanmakta zorluk çeken ebeveyn, kendi içsel yaşantılarına odaklanırken, çocuklarıyla ilgilenmeyebilmektedir (Blackledge ve Hayes, 2006). ACT ise bu yaşantısal kaçınma stratejileri yerine bireylerin duygu, düşünce ve fiziksel belirtileriyle birlikte yaşamalarına yardımcı olacak beceriler öğretmeye ve ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili değerlerini fark edip ona yönelik adımlar atmasına katkı sağlayabilmektedir. Duygu ve düşüncelerin fark edilmesine destek olan ACT yaklaşımı çocuk yetiştirmede ebeveynlere rehberlik edebilmektedir (Muscara ve diğerleri, 2020).

ACT aynı zamanda bireylerin hayatlarındaki değer verdiklerine yönelik en etkili şekilde davranış sergilemesine ve yaşamındaki deneyimlerini şefkatle kabul edebilmesini ifade eden terapötik bir yaklaşımdır. Bu terapide ebeveyninin çocuğuyla ve çocuk yetiştirmesiyle ilgili düşünceleri ve duygularına nasıl yaklaştığının ebeveynlik becerilerini doğrudan etkilediği ifade edilmektedir (Coyne ve Murrell, 2009). Ayrıca ebeveynin kendi değerleri ve kurallarının da çocuğuyla nasıl ilişki kuracağını belirlediği düşünülmektedir. ACT anlayışına uygun davranılan ebeveynlikte, ebeveynler endişelerini ve yetersizliklerini anlayabilmekte ve bunları şefkatli bir biçimde kabul edebilmektedir. Bunu yaparken de ebeveynler zorlayıcı duygularını anlayarak onları kabul etmeye çalışabilmekte, düşüncelerini fark edip, onlardan ayrışabilmekte, kendine ve çocuğuna şefkat gösterebilmektedir. Sonuç olarak bu anlayışa sahip bir ebeveyn, çocukları ve kendi için değerlerine dönük davranışlar sergileyebilmektedir (Chong ve diğerleri, 2019).

ACT yaklaşımına göre ebeveynler en zor anlarında zihinleri onlara yapamayacağını söylese bile kendi değerlerine göre davranabilir. Bu amaçlar en zor zamanlarda bile ebeveynlere bir yöne verebilmektedir. Değerler olarak tanımlanan ve bireyin davranışlarını etkileyen bu amaçlar, hedeflere ulaşınca bitmeyen ve hayat boyunca sürebilen eylem biçimleridir (Coyne ve Murrell, 2009). Çocukları büyüdüğünde, uzaklaştığında, hatta kendi ailelerini kursalar bile ebeveynlik devam edebilmekte ve yaşam boyunca sürebilmektedir. Ebeveynlik görevlerine ve amaçlarına anlam veren değerler, çocuklarının gelişimini ve güvenliğini sağlamak amacıyla ebeveynlere destek olabilmektedir. Ayrıca ebeveynlerin değerleri, tıpkı diğer bireyler gibi hem birbiri ile hem

de çocukları ile farklı olabilmektedir. Bu değer farklılıklarının olması doğru ya da yanlış değerler olduğu anlamına gelmemektedir (Blacklage ve Hayes, 2006).

Ebeveynlerin değerlerini takip etmesi bazen zorlaşabilmektedir. Örneğin sağlıklı yaşama değeri olan bir ebeveynin çocuğu çikolata veya şekerleme istediğinde onu alıp almama konusunda arada bırakabilmektedir. Ayrıca kendi arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye ilişkin değerleri olan bir ebeveyn çocuğuyla da ilgilenmek zorunda kalabileceği için arkadaşlarıyla görüşmeyebilmektedir (Whittingham ve Coyne, 2022). Tüm olanlara rağmen çocuğuyla da ilgili değerleri olan ve kişisel değerleriyle bu değerlerin bazen aynı zamanda olmayacağını fark edebilen bir ebeveyn de kendi değerlerine dönük adımlarını da gelecekte atabilmektedir. Yani bir ebeveynin kendisi ve çocuklarına ilişkin değerlerini fark etmesi bile tek başına ebeveynlik becerilerine olumlu bir etkiye sahip olabilmektedir (Coyne ve Murrell, 2009).

Ebeveynler çocukları için riskli görünse bile çocuklarının gelişimi için kararlar almak zorunda kalabilmektedir. Örneğin yanlış davranışı için onu cezalandırmak çocuğun ebeveynlerinden uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca ebeveynlerin aldığı kararlar her zaman doğru kararlar olmayabilir. Ancak değerler bu kararı doğru vermekten çok ebeveynin çocuğu ile olan etkileşiminde bir amaç belirlemesine destek sağlayabilmektedir (Whittingham, 2014). Bu amaçlara yönelik verilen her karar olumlu olmayabilse de yaşamın sonuna kadar sürecek olan değerlerle birlikte çocuğun gelişimi için genel anlamda olumlu kararlar alınabilmektedir. Çünkü değerlere dönük kararlar her zaman olumlu ya da başarılı sonuçlanmasa bile, aynı değerler doğrultusunda devam etmek başarısızlık durumlarında dahi ebeveyne doyum sağlayabilmekte ve becerilerini geliştirebilmektedir (Coyne ve Murrell, 2009).

Ebeveynlerin kişisel değerleri (kariyer alandaki değerler, varsa akademik alandaki değerler gibi) aile değerlerini de etkileyebilmektedir. Yaşamın bir alanının diğerini etkilediği gibi etkileşim içinde olan değerler, ebeveynin aile dışındaki kişisel deneyimlerinin de fark edilmesini gerekli olduğunu düşündürebilmektedir. Bu noktada ebeveynlik becerilerini etkileyen nedenler için ebeveynin aile dışındaki yaşantının incelenmesi gerekebilmektedir (Adcock ve diğerleri, 2007).

Çocukların gelişimi ve değişimi ile ebeveynler de değişebilmektedir. Bu değişim değerleri de etkilemektedir. Ebeveynlerin kendi değerlerinde olduğu gibi çocuklarıyla ilgili değerleri ve öncelik sıraları değişebilmekte ve değerler bağlama göre

belirlenebilmektedir. Örneğin ideal bir eşinin olması çocuk küçük iken çok önemli olmamakla birlikte, genç yetişkinliğe ulaştığında ise önem sırasında ilk sıralara gelebilmektedir (Brown ve diğerleri, 2014).

Bu noktaya kadar yazılanlar özetlenecek olursa teknolojinin hızlı gelişimi, ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerini dijitalleşen ortamlarda yeniden şekillendirmiş, dijital ebeveynlik ve arabuluculuk kavramlarını öne çıkarmıştır. Çocuklarının teknolojiyle ilişkisini yönetme konusunda ebeveynler, aktif ve kısıtlayıcı stratejiler uygulamaktadır (Livingstone ve diğerleri, 2017). Aktif arabuluculukta ebeveynler çocuklarının teknoloji fırsatlarını deneyimlemelerine olanak tanırken, kısıtlayıcı arabuluculuk stratejileriyle onları risklerden koruma yönünde hareket ederler. Çocukların yaş dönemlerine göre ebeveynler, kısıtlayıcı yaklaşımları azaltıp aktif stratejileri artırabilmektedir; okul yaşantısı ise çocukların özerkliğini desteklerken ebeveyn kontrolünü azaltmaktadır. Bu durum, ebeveynlerde kaygıya yol açabilmekte ve ebeveyn-çocuk etkileşimini etkileyebilmektedir (Livingstone ve Blum-Ross, 2020). Ancak bu süreç ebeveyn için öğrenme fırsatlarını da beraberinde getirmekte hem kendisi hem de çocuğu için teknolojiye dayalı gelişim imkanları sunmaktadır (Rodideal, 2020).

Ebeveynlerin yanı sıra çocuklar da teknolojiyle olan etkileşimlerini düzenleme süreçlerine katkı sağlamaktadır. Çocukların gelişim dönemlerine göre farklılaşan istek ve ihtiyaçları, onların becerilerini geliştirmelerinde rol oynayabilmektedir (Lim, 2016). Ebeveynin, çocuklarının ilgi alanlarına yönelik olarak kendi becerilerini geliştirme gerekliliği de bu süreçte ön plana çıkmaktadır. Böylece ebeveynler, çocuklarının gelişim süreçlerine uygun olarak otoriter, faydacı ve katılımcı arabuluculuk stratejilerini kullanmaktadırlar (Lim, 2019).

Çocuklar, teknoloji ve medya ile ilk etkileşimlerini aileleriyle birlikte kurmaktadır. Ebeveynleri tarafından uygun görülen etkinliklere katılabilen çocuk, büyüdükçe kendi isteklerine göre hareket edebilecek becerilere kavuşur (Livingstone ve Byrne, 2018). Özellikle okul dönemiyle beraber akran ilişkileri gelişen çocuklar, ebeveyn dışındaki bireylerden de teknolojiye dair bilgiler edinerek teknoloji kullanımını genişletebilir. Bu da ebeveynin çocuk ve teknoloji etkileşimini yönetme kapasitesini sınırlandırabilir; dolayısıyla ebeveynler bu durumda endişe yaşayabilir (Lim, 2019).

Teknolojinin sağladığı olanaklar ebeveynlere farklı sorumluluklar yüklemektedir. Güncel toplumsal normlar ve çocuğun bu normlara uyum becerilerini geliştirme

sorumluluğu, ebeveynler için bir gereklilik haline gelmiştir. Ebeveynler bu süreci yönetebilmek için destek arayışına girebilir, ancak bu sırada yetersizlik hisleri yaşayabilmektedir (Coyne ve Murrell, 2009). Teknoloji, ebeveynlerin her zaman ve her yerde ebeveynlik yapmalarına olanak sağladığından, günlük sorumluluklar bile ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecini kesintisiz bir şekilde devam ettirmesine neden olmaktadır (Whittingham ve Coyne, 2022).

Aşkın ebeveynlik kavramı, teknolojinin sunduğu olanaklar ve getirdiği sorumluluklar doğrultusunda ortaya çıkmıştır. Bu kavram, ebeveynlerin hem çevrim içi hem de çevrim dışı ortamlarda ebeveynlik yaparak çocuklarının teknoloji olanaklarından faydalanmalarını sağlarken onları güvende tutmalarına yönelik uygulamalarını kapsamaktadır (Lim, 2019). Televizyon gibi yalnızca tek yönlü teknolojik araçların yerini daha etkileşimli ortamların alması, aşkın ebeveynlerin de teknolojiye adapte olmasını ve yeni beceriler geliştirmesini zorunlu kılmaktadır (Lim, 2016).

Aşkın ebeveynler, çocukları okul dönemine girdikçe onların teknolojiyle etkileşimlerini düzenlemede güçlük yaşayabilmektedir. Çocuklarının bağımsız hareket etmeye başlaması, ebeveynlerin onları koruma ve aynı zamanda teknolojiye erişim sağlamaları zorunluluğunu ortaya çıkarmaktadır. Ebeveynler bu süreçte çocuklarının özerklik ihtiyaçlarını gözetmek durumundadır (Lim, 2019).

Takip uygulamaları, öğretmenler ve akranlardan bilgi alma gibi yöntemlerle ebeveynler, çocuklarını çevrim içi ortamda izleyebilmekte ve kendi içsel kaygılarını yönetmek için bu araçları kullanabilmektedir. Toplumun dayattığı anne-baba beklentilerini yerine getirme çabası içindeki ebeveynler, zaman zaman yetersizlik ve çaresizlik duygularını deneyimleyebilmektedir. Ebeveynlerin, duygu ve düşüncelerini kontrol altına alma veya bu yaşantılardan uzaklaşma çabaları, ebeveynlik uygulamalarında süreklilik sağlasa da her zaman etkili bir çözüm olmamakta; ebeveynlerin diğer sorumluluklarını yerine getirmelerini de zorlaştırabilmektedir. Ebeveynlik ve aile odaklı çalışmalarıyla bilinen ACT bu tür zorlukların aşılmasında etkili olabilecek bir yöntem olarak değerlendirilebilir.

ACT, bireylerin yaşam amaçları ve değerleri doğrultusunda hareket etmelerine yönelik beceriler kazandırır. Terapide, bireyler kendi içsel yaşantılarına yönelik farkındalık kazanarak bunların işlevselliğini sorgular ve problem çözme becerilerini geliştirir. Psikolojik esneklik adı verilen bu beceri seti, duygu ve düşüncelerin

kontrolünden ziyade değer odaklı yaşantılarla gelişir; işlevsiz kaçınma stratejileri yerine işlevsel eylemler seçmeyi destekler.

ACT, ebeveynlerin kendi ve ailelerine dair değerlerini belirleyerek bu değerlere yönelik eylemlerde bulunmalarını teşvik eder. Aynı zamanda ebeveynlerin çocuk yetiştirme süreçlerinde uyguladıkları işlevsiz stratejileri tanımalarını sağlar. Psikolojik esneklik becerilerini geliştiren ebeveynler, hem kendi gelişimlerini hem de çocuklarının gelişimlerini destekleyici şekilde hareket edebilirler.

Aşkın ebeveynler için teknolojinin sunduğu olanaklar ve artan sorumluluklar, istemedikleri içsel yaşantılara yol açabilir ve bu yaşantılar ebeveynlerin işlevsiz kaçınma stratejilerine başvurmasına neden olabilir. Aşkın ebeveynlerin yaşadığı zorlukların üstesinden gelmede ACT becerileri, yaşantısal kaçınmayı azaltma ve değer odaklı davranışları teşvik etme açısından bir çözüm sunabilir.

Sonuç olarak, aşkın ebeveynlikle ilgili yapılan çalışmaların çoğunlukla niteliksel olduğu ve aşkın ebeveynlik becerilerini ölçebilecek bir araç geliştirilmediği görülmüştür. Ayrıca aşkın ebeveynlik becerilerini destekleyebilecek bir müdahale programının eksikliği dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, ACT'in ebeveynlerde psikolojik esnekliği artırarak aşkın ebeveynlik becerilerini de güçlendirebileceği düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Dijitalleşen dünyada, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini yönlendiren aşkın ebeveynlik becerilerinin, teknolojinin sunduğu fırsatlar ve riskler karşısında yeterince gelişmemesi, onların psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma eğilimleriyle ilişkili sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Bu kapsamda çalışmanın problem cümlesi, 6-14 yaş grubundaki çocuklara sahip ebeveynlere yönelik olarak geliştirilen ACT Yönelimli AEGPP'nin, ebeveynlerin psikolojik esneklik ve aşkın ebeveynlik becerilerini artırmadaki etkisi nedir? şeklinde ifade edilebilir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 6-14 yaşındaki çocuklara sahip ebeveynler için ACT Yönelimli AEGPP'yi geliştirmek ve etkililiğini sınamaktır. Araştırma keşfedici ardışık desene göre modellenmiştir. Araştırma dört aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada aşkın ebeveynlik kavramı ve aşkın ebeveynlik becerileriyle ilgili nitel veriler toplanmış ve çözümlenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında aşkın ebeveynlik ile ilgili bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Üçüncü aşamada AEGPP programının içeriği oluşturulmuş ve pilot uygulaması yapılmıştır. Araştırmanın dördüncü ve son aşamasında ise ACT Yönelimli AEGPP'nin etkililiği sınanmıştır.

Çalışmanın her bir aşamasına ilişkin araştırma soruları aşağıda sunulmuştur:

Araştırmanın 1. aşaması;

1. Ebeveynlerin kendi aşkın ebeveynlik tanımları nedir?
2. Ebeveynler aşkın ebeveynliği nasıl deneyimlemektedir?
3. Ebeveynlerin kullandığı aşkın ebeveynlik stratejileri nelerdir?
4. Ebeveynler aşkın ebeveynlik stratejilerini kullanırken hangi duygulara sahiptir?
5. Ebeveynler aşkın ebeveynlik stratejilerini kullanırken hangi düşüncelere sahiptir?
6. Ebeveynler aşkın ebeveynlik stratejilerini hangi amaçlarla kullanmaktadır?
7. Ebeveynler aşkın ebeveynlik becerilerini geliştirmek için nelere ihtiyaç duymaktadır?

Araştırmanın 2. aşaması;

1. Geliştirilen aşkın ebeveynlik ölçeği geçerli ve güvenilir midir?

Araştırmanın 3. aşaması;

1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) pilot uygulamasında deney ve kontrol grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik öntest ile sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın 4. aşaması;

1. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) uygulamasında deney ve kontrol grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik öntest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) uygulamasında deney ve kontrol grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) uygulamasında deney ve kontrol grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) uygulamasında deney grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) uygulamasında deney grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) uygulamasında deney grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

7. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) uygulamasında kontrol grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) uygulamasında kontrol grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının (AEGPP) uygulamasında kontrol grubu üyelerinin bilişsel ayrışma, kabul, kararlı adım, ebeveyn rehberliği, ebeveyn denetimi, yaşantısal kaçınma, ebeveyn psikolojik esnekliği ve aşkın ebeveynlik ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Okul dönemindeki çocukların teknoloji ve medya cihazlarıyla etkileşimleri genellikle mobil cihazlar aracılığıyla müzik dinleme, video izleme ve oyun oynama gibi amaçlarla gerçekleşmektedir. Bu kullanım üzerinde kontrol, çoğunlukla ebeveynlerin elinde olup, ebeveynler çocuklarının dijital aktivitelerini düzenleyebilir (Livingstone & Blum-Ross, 2020). Örneğin, çocuklarının çevrim içi etkinliklerini denetleyip kısıtlayabilen ebeveynler, aynı zamanda onların gelişimine katkı sağlayacağına inandıkları zararsız çevrim içi uygulamaları veya oyunları da satın alabilirler. Dijital içeriklerin çeşitlenmesi ve kolay erişilebilir olması, ebeveynin bu konudaki sorumluluğunu artırmaktadır (Lim, 2016). Çocuklarının çevrim içi dünyadaki olanakları keşfetmesine yardımcı olmak isteyen ebeveynler, aynı zamanda çocuklarının özerkliklerini geliştirmek adına onların kullanım sürecine aktif olarak rehberlik edebilmektedir. Dolayısıyla, çocukların çevrim içi ortamlarla güvenli bir etkileşim kurabilmelerinde ebeveynlerin aşkın ebeveynlik becerilerinin önemli bir rolü

bulunmaktadır. Yaşana bu durumlar, aşkın ebeveynlik becerilerinin önemini ortaya çıkarmaktadır (Lim, 2019).

Alanyazında, aşkın ebeveynlikle ilgili deneysel ve ilişkisel çalışmalara nadiren rastlanmakta olup, bu çalışmanın hem deneysel hem de ilişkisel yönleri barındıran karma desende tasarlanması önemli bir özgünlük sunmaktadır. Araştırmanın literatüre aşkın ebeveynlik becerilerini ölçen yeni bir ölçme aracı kazandırması hedeflenmektedir. Bu tür bir ölçüm aracı, teknoloji, ebeveynlik ve çocuk etkileşimini anlamak açısından değerlidir.

Aşkın ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesine yönelik bu program, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temeline dayalı olarak yapılandırılacaktır. Bu yaklaşım, ebeveynlerin, çocuk yetiştirme sürecinde güvenlik sağlama ve fırsatlar yaratma gibi istenmeyen düşünceler ve duygularla başa çıkmalarına olanak sağlayabilir. Örneğin Swain ve diğerleri (2015) ACT temelli bir müdahalenin ebeveynlerin duygusal tepkiselliklerini azalttığını bulgulamıştır. Ebeveynler, kazanacakları psikolojik esneklik becerileri sayesinde çocuklarının gelişimine katkı sunacak değer odaklı davranışları sürdürebilirler. Türkiye’de ACT tabanlı ebeveynlik programlarının eksikliği dikkate alındığında, bu çalışma önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Araştırma, aynı zamanda Türk kültüründeki aşkın ebeveynlik uygulamalarının sosyo-kültürel öğelerle nasıl şekillendiğini anlamaya yönelik nitel yöntemler kullanarak karma desende bir analiz sunacaktır. Türk kültürüne özgü aşkın ebeveynlik tanımının literatüre kazandırılması, bu çalışmanın önemini daha da artırmaktadır. Sonuç olarak, ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini güçlendirerek aşkın ebeveynlik uygulamalarındaki işlevselliği artırmak ve çocuk gelişiminin desteklenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan ebeveynlerin gerek nitel gerek nicel veri toplama aşamalarında soruları ve ölçek maddelerini içtenlikle ve doğru bir şekilde yanıtladığı varsayılmaktadır. Bu durum, verilerin geçerliliği ve güvenilirliği açısından önem taşımaktadır.
2. Araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarının, çalışma kapsamındaki Türk kültürüne ve hedef kitleye uygun geçerlilik ve güvenilirlik düzeyine sahip

olduğu varsayılmaktadır. Bu sayede, ölçeklerin araştırmanın amacına hizmet eden bilgileri sağladığı kabul edilmektedir.

3. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yönelimli olarak geliştirilen aşkın ebeveynlik grup psikoeğitim programının içeriğinin, hedeflenen yaş grubu (6-14 yaş) çocuklara sahip ebeveynlerin ihtiyaçlarına uygun olduğu varsayılmaktadır. Programın, ebeveynlerin psikolojik esneklik ve aşkın ebeveynlik becerilerini geliştireceği öngörülmektedir.
4. Psikoeğitim programına katılan ebeveynlerin, her oturuma aktif olarak katılım sağladığı ve oturum içeriklerini uyguladığı varsayılmaktadır. Bu katılım, programın etkilerinin tam olarak değerlendirilmesi için gereklidir.
5. Araştırma sürecinde ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerini etkileyebilecek dışsal faktörlerin (örneğin, ailevi değişiklikler, büyük yaşam olayları vb.) sınırlı olduğu varsayılmaktadır. Bu varsayım, programın etkilerinin diğer etkenlerden bağımsız olarak değerlendirilebilmesi için önemlidir.
6. Araştırmada kullanılacak olan deneysel desen ve istatistiksel analizlerin elde edilen verilerle uyumlu sonuçlar üreteceği varsayılmaktadır.
7. Araştırmada geliştirilen ACT yönelimli aşkın ebeveynlik programının, araştırma örnekleme uygulandığı koşullarda genel geçerliliğe sahip olduğu varsayılmaktadır. Bu sayede, sonuçların benzer kültürel ve sosyoekonomik gruplara genellenebilirliği sağlanabilecektir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 6-14 yaş arası çocuklara sahip belirli bir grup ebeveyn ile sınırlandırılmıştır. Bu nedenle, sonuçlar yalnızca benzer demografik özelliklere sahip ebeveynlere genellenebilir; farklı sosyoekonomik veya kültürel yapılara sahip aileler için sonuçların geçerliliği kısıtlı olabilir.
2. Araştırma, Türk kültüründeki aşkın ebeveynlik ve dijital ebeveynlik kavramlarıyla sınırlandırılmıştır. Bu kültürel bağlam dışındaki topluluklar için programın uygulanabilirliği sınırlı olabilir; bu yüzden diğer kültürlerde elde edilecek sonuçlar farklılık gösterebilir.

3. Çalışmada kullanılan ölçme araçları, ebeveynlerin öz-bildirimlerine dayanmaktadır. Bu durum, sosyal beğenirlik yanlılığı ve katılımcıların içten yanıt verme durumlarına bağlı olarak verilerin geçerliliğini etkileyebilir.
4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yönelimli aşkın ebeveynlik psikoeğitim programı, sekiz oturumla sınırlandırılmıştır. Daha uzun ya da daha kısa süreli müdahalelerin etkisi incelenmediği için programın ideal süresi ve yoğunluğu hakkında sınırlı bilgi elde edilmiştir.
5. Araştırma sürecinde izleme ölçümleri kısa vadede alınacaktır. Programın etkilerinin uzun dönemde devam edip etmeyeceği araştırmanın kapsamı dışında kalmaktadır ve bu, ebeveynlerin öğrendikleri becerilerin sürdürülebilirliği hakkında sınırlı bilgi sağlamaktadır.

1.7. Tanımlar

Aşkın Ebeveynlik: Aşkın ebeveynlik, teknolojinin sunduğu olanaklardan yararlanarak ebeveynlerin çocuklarıyla her an, her yerde iletişim kurabilme ve onları gözlemleyebilme eğiliminde olmalarını ifade eder. Bu tür ebeveynlikte, teknolojik araçlarla çocuklarını çevrim içi ortamda takip etme, güvenlik önlemleri alma ve çocukların teknoloji ile etkileşimlerini denetleme gibi uygulamalar ön plana çıkar (Lim, 2019).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin psikolojik esnekliğini artırmaya yönelik geliştirilen bir terapi türüdür. ACT, bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerini kabullenmelerine ve yaşam değerlerine göre hareket etmelerine odaklanır. Bu terapi modeli, bireyin düşünce ve duyguları kontrol etme çabalarından uzaklaşarak, bunları kabul etme ve onlarla işlevsel bir ilişki kurma sürecini içerir (Hayes ve diğerleri, 2012).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, bireyin içsel yaşantılarının farkında olması, bu yaşantılarla işlevsel bir etkileşim kurarak yaşam amacı ve değerlerine yönelik davranışlarda bulunabilmesi yetisidir (Hayes ve diğerleri, 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) çerçevesinde psikolojik esneklik, bireyin yaşantısal kaçınma davranışlarını azaltarak duygu, düşünce ve deneyimlerle etkin bir biçimde başa çıkmasını sağlar (Hayes ve diğerleri, 2006).

Yaşantısal Kaçınma: Yaşantısal kaçınma, bireyin kendisi için zorlayıcı olan duygu, düşünce veya hislerden kaçınma ya da bu tür yaşantılardan uzak durma eğilimidir. Bu davranış, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı zorlayıcı durumlarla başa çıkmak yerine, onları görmezden gelme veya kaçınma yoluna gitmesi şeklinde tanımlanır (Hayes ve diğerleri, 1996).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Mevcut çalışmanın kuramsal çerçevesinde aşkın ebeveynlerin değer odaklı ebeveynlik ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve İlişkisel Çerçeve Kuramı (İÇK) çerçevesinde psikolojik esneklik, empati ve bilişsel ayrışma becerilerinin bu süreçlerde nasıl işlev gördüğü ele alınmıştır. Bu bağlamda, psikolojik esneklik, yaşantısal kabul, şefkat gibi ACT'e ve İÇK'ya dayalı süreçlerin ebeveyn-çocuk etkileşiminde sağladığı katkılar, ebeveynlerin karşılaştıkları duygusal ve davranışsal zorlukların aşılması için işlevsel stratejiler olarak değerlendirilmiştir. Son olarak ilgili yurtiçi ve yurtdışı çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Aşkın Ebeveynliğin Güçlendirilmesinde Kabul ve Kararlılık Terapisi: Psikolojik Esnekliğin Rolü

ACT, işlevsel bağlamsacılık (functional contextualism) ve ilişkisel çerçeve teorisi zemininde oluşturulmuş bir yaklaşımdır. İlişkisel çerçeveleme, dilin kullanımı ve ebeveynin kendine yüklediği anlamlar ile ilişkilidir. Dil aracılığıyla olumsuz olarak etiketlenen duygu ve düşünceler, ebeveynlerin kaçınmasına veya onları kontrol etmeye çalışmasına neden olabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2001). Ancak ACT'in de belirttiği gibi kaçınma veya kontrol çabaları ebeveynlere problemin kendisinden daha fazla zarar verebilmektedir. Bu çabalarla birlikte istenilenin aksine duygular daha çok yaşanabilmekte ve düşünceler daha çok akla gelebilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2002).

İşlevsel bağlamsacılık, ACT'in dayandığı yaklaşımdır. Bir davranışın işlevi ve bağlamı, o davranışın anlaşılması için araştırılması gereken önemli değişkenlerdir. Ebeveynin bir davranışı amacına ulaşip ulaşmadığı işlev ile ilgili iken, davranışın hangi şartlarda ortaya çıktığı da bağlam ile anlaşılabilir (Hayes ve diğerleri, 2002). Gerçekleşen bir davranışın hangi ortamda gerçekleştiği, o davranışla ilişkili kişilerin

özellikleri, koşullar gibi ortamdaki etkenler yani bağlam davranışı etkileyebilmektedir. Bu davranışların değerlere hizmet etmesi yani işler olup olmaması da kabul ve kararlılık terapisinin davranışları sınıflamasında önemlidir (Hayes ve diğerleri, 2012).

Kabul ve Kararlılık Terapisi psikolojik esnekliği geliştirmeyi hedeflemektedir. Psikolojik esnekliğin ise altı alt süreci bulunmaktadır. Bunlar kabul etme, bilişsel ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerlere ilişkin kararlı eylemlerdir (Harris, 2016). ACT bireylerin bu psikolojik becerileri kazanarak, değerlerine dönük davranışları gerçekleştirmesine odaklanan bir terapidir (Duncan ve diğerleri, 2009). Böylece bireyler anda olabilmekte, değerlerini fark edebilmekte, düşüncelerinden kendini ayırıştırabilmekte, duygularını kabul edebilmekte ve hem kendisini hem de çevresini gözlem becerisini geliştirebilmektedir (Luoma ve diğerleri, 2010).

Kabul etme psikolojik esnekliğe ulaşma sürecinde, bireyin içsel yaşantılarından kaçınmaması, duygularını kontrol etmek veya bastırmak yerine onları aktif ve gönüllü bir şekilde varlıklarını onaylamak, duyguların yaşanmasına izin vermek anlamına gelmektedir. Bununla birlikte duyguları kabul etmek rahatsızlık verici tecrübelerin sevilleceği ya da arzulanaacağı anlamına gelmemektedir (Blackledge ve Hayes, 2006). Ebeveynler duygularını kontrol edemeyeceği ve değiştiremeyeceği zaman kabul becerileriyle o duygularına daha işlevsel bir biçimde yaşayabilmekte, duygularını değiştirmeye veya kontrol altına almaya odaklanmak yerine değerlerine ve tercih ettiği davranışı nasıl yapabileceğine odaklanabilmektedir (Corti ve diğerleri, 2018). Kabul etme istenmeyen duyguları uzaklaştırmak veya bastırmaya harcanan enerjinin değerler için kullanılmasıdır. Yeni olan yaşantılara açık olarak, esnek bir şekilde hareket edebilmektedir (Harris, 2016).

Bilişsel ayrışma ise ebeveynin tıpkı duygular gibi istenmedik düşüncelerini fark etmesini ve onları bastırmak ya da kontrol etmek yerine onları dışsallaştırmasını içermektedir. Düşüncelerini kontrol eden, bastıran ve onlara yönelik hareket eden ebeveynler, bu davranışlar işe yaramadığı zaman çaresiz kalabilmekte, isteklerine ulaşmak için enerji bulamayabilmektedir. Bilişsel ayrışma becerisi ile ebeveynler, düşüncelerinde ayrışarak değerlerine dönük davranışlar sergileyebilmektedir (Assaz ve diğerleri, 2018).

Kendinelik (mindfulness) becerisi ise ebeveynlerin yaşamındaki olayları, duyguları, düşünceleri ve değerlerini fark etmesini sağlayan bir beceridir. Özellikle

istemediği duygu ve düşüncelerini fark eden ebeveynler, onları kontrol veya bastırma amacı olmadan odaklanarak ne gibi etkilerinin olduğunu anlamaya çalışabilmektedir (Soltanifar ve diğerleri, 2019). Bu süreç ebeveynin yeni deneyimler kazanmasına, çevreye daha empatik yaklaşabilmesine ve bedeninde olup biteni fark etmesine yardımcı olabilmektedir (Strosahl ve diğerleri, 2004).

Bağlamsal benlik ebeveynlerin yaşantılarını hem duyu organlarıyla algılayabilmek ve içsel yaşantılarının farkında olabilmek hem de bu deneyimleri gözlemlemek için kullanılır (Coyne ve Murrell, 2009). Bağlamsal benlik becerileri ile ebeveynler başkalarının ve kendilerinin de neler yaşadığını tüm yönleriyle ele alabilmektedir. Ebeveynler yaptıkları davranışları da bağlamsal benlik aracılığıyla gözlemleyip değerlendirebilmekte ve kendilerine şefkat gösterebilmektedir. İstenmeyen içsel yaşantılarla mücadele eden ve onlara odaklanan ebeveynler bağlamsal benlik ve anda olma becerileriyle değerlerine ve değere dönük davranışlarına da odaklanabilmektedir (Kul ve Türk, 2020).

Değerler bireylerin yaşantısında motivasyonunu sağlayan, yaşam doyumunu arttıran önemsendiği içsel tecrübelerdir. Yaşam boyu devam eden ve durağan olmayan değerler, ebeveynlere de neyi nasıl yapacağına ilişkin bir yol haritası sunabilmektedir. Ebeveynler değerlerine göre arzu ettikleri eylemleri sergileyebilmektedir. Hayarın tüm alanlarıyla ilişkili olabilen değerler, önem sırası olarak durum ve zamana göre değişebilmektedir (Harris, 2016). Örneğin okul döneminde olan çocuk için akademik başarıya ilişkin değerler ön plana çıkarken, çocuk büyüdükçe yakın ilişkilere ilişkin değerleri daha da öne geçebilmektedir.

Değerlere ilişkin kararlı eylemler ise ebeveynin değerleri doğrultusunda eylemleri gerçekleştirmek için önce hedefler belirlemesi ve daha sonra bunlara ulaşmak için hareket etmesi anlamına gelmektedir. Ebeveyn o hedefe ulaşmasa bile kararlı olarak eylemlerine devam edebilmekte ve o değerine ilişkin başka hedeflere geçebilmektedir (Ruvalcaba-Romero ve diğerleri, 2020). Değerlere sahip olmak ve ona uygun hareket etmek için ebeveynlerin psikolojik esnekliğe sahip olması gerekebilmektedir. Aynı zamanda değer ve değere dönük davranış da esnekliği arttırabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2012).

Ebeveynlerin kendilerini eleştirmesinin amacı var olan problemleri çözmektir. Bu eleştiriler geleceği planlamada, çocuk yetiştirmede ve yaşamın diğer alanlarında en uygunu ve en etkili yöntemi seçmek için ebeveyne yardımcı olabilmektedir

(Whittingham, 2014). Ebeveynlerin tehlikeleri fark etmesine de yardımcı olabilen bu eleştiriler ebeveynlik için çocuklarıyla nasıl bir etkileşimde bulunması gerektiğiyle ilgili ebeveyne katkı sağlayabilmekte ve geleceği düşünmek için geçmiş öğrenmeler ve deneyimleri kavrayarak, ebeveynlere yardımcı olabilmektedir (Sairanen ve diğerleri, 2019).

Kendini eleştirmenin beklenen faydaları yanında dezavantajları bulunmaktadır. Geçmiş ve gelecek ile bağlantı kurabilen ebeveynler aynı zamanda oradaki bilgilere çok odaklanırsa çocuklarıyla o anki etkileşimini ve anda olması olumsuz etkilenebilmektedir (Whittingham ve Coyne, 2019). Ayrıca üretilen düşüncülerini sürekli durdurmak mümkün olmadığı için ebeveynler düşüncelere ve değerlendirmelere sürekli maruz kalabilmekte ve kendini eleştirebilmektedir. Bu kadar değerlendirmenin amacı ebeveynin kendisini ve çocuğunu korumak olsa da bu koruma çabasının fazlası çocuk ve ebeveynin gelişme fırsatlarını kaçırmasına da neden olabilmektedir (Coyne ve Murrell, 2009). Bu durum Kabul ve Kararlılık Terapisi bilişsel birleşme olarak adlandırılmaktadır. Ebeveynler de çocuklarını yetiştirmek ile ilgili yetersizlikler yaşadığı zaman bilişsel birleşme yaşayabilmektedir. Bilişsel birleşmelerin artmasıyla birlikte, ebeveynler kendi düşüncelerine çok fazla odaklanabilmekte ve işe yaramasa bile o doğrultuda davranışlar sergileyebilmektedir. Bu durum ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme becerilerini ve çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Chong ve diğerleri, 2019).

Ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkiler, onların psikolojik esneklik düzeylerinden etkilenmektedir. Psikolojik esneklik, ebeveynlerin zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkabilmesi ve çocuğunun ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde yaklaşabilmesi için gerekli bir beceridir (Murrell ve diğerleri, 2008). Ebeveynler bu esnekliği geliştirerek kendi duygu, düşünce ve içsel deneyimlerini anlamlandırabilir ve bu farkındalıkla çocuklarına daha sağlıklı bir şekilde yaklaşabilirler. Özellikle stresli durumlar karşısında sabırlı ve empatik olabilmek, ebeveyn-çocuk ilişkisinin güçlenmesine katkıda bulunur (Wilson, 2023).

Psikolojik esneklik, ebeveynlerin zorlayıcı duygular ve düşüncelerle yüzleşirken değer odaklı davranışlarını sürdürebilmeleri anlamına gelir. Ebeveynler, çocuklarıyla yaşadıkları zorluklar karşısında bu esnekliği gösterebildiklerinde hem kendi hem de çocuklarının duygusal sağlıklarını koruma konusunda daha başarılı olurlar (Whittingham ve Coyne, 2022). Psikolojik esneklik, ebeveynlerin anı fark etme, düşüncelerinden ve duygularından ayrışma, değerlerine odaklanma gibi becerileri içerir. Bu beceriler,

ebeveynlerin zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarını ve çocuğa daha sağlıklı bir rehberlik sunmalarını sağlar. Örneğin, bir ebeveyn çocuğunun öfke nöbetleri sırasında kendi duygusal tepkilerini yönetebilir ve böylece çocuğun duygusal düzenlemeyi öğrenmesine yardımcı olabilir. Bu tür durumlar, psikolojik esnekliğin ebeveynlikteki önemini vurgular (Hayes ve diğerleri, 2006).

Bununla birlikte, ebeveynlerin birden fazla rol üstlenmesi, kendilerini zorlayabilir. İş, sosyal sorumluluklar ve diğer kişisel yükümlülükler ebeveynlerin kaygı seviyelerini artırabilir (Murrell ve diğerleri, 2018). Bu noktada, psikolojik esnekliği yeterince kullanamayan ebeveynler, çocuklarının duygusal ve sosyal gelişimlerine yeterince odaklanamayabilir. Bu durum, çocukların psikososyal gelişiminde olumsuz etkilere yol açabilir (Coyne ve Murrell, 2009).

Ebeveynler, psikolojik esneklik becerilerini geliştirerek, çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha derin bir anlayış ve empati geliştirebilirler. Esnek ebeveynler, çocuklarının davranışlarını değerlendirme konusunda daha az yargılayıcı olurlar ve onların duygusal tepkilerine daha duyarlı hale gelirler (Amini Naghani ve diğerleri, 2020). Bu süreç, ebeveynlerin çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur ve ilişkilerinde daha sağlıklı bir denge kurmalarına olanak tanır. Psikolojik esneklik, ebeveynlerin hem kendilerine hem de çocuklarına karşı daha sabırlı ve anlayışlı olmalarını sağlar (Whittingham, 2014).

Ebeveynlerin duygusal farkındalığının yüksek olması, onların çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha yapıcı ve duyarlı bir yaklaşım benimsemelerine yardımcı olur. Özellikle erken çocukluk döneminde çocukların duygularının anlaşılması, onların psikososyal gelişiminde önemli bir rol oynar. Duygusal farkındalık becerilerini geliştiren ebeveynler, çocuklarına nasıl daha işlevsel bir şekilde rehberlik edebileceklerini öğrenirler (Coyne ve Murrell, 2009). Psikolojik esnekliği düşük olan ebeveynler, çocuklarının zorlayıcı duygusal tepkileri karşısında daha hızlı öfke ya da hayal kırıklığı yaşayabilirler. Bu durum, ebeveyn-çocuk ilişkisine zarar verebilir ve çocukların duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilir (Burke ve diğerleri, 2017). Bu nedenle, ebeveynlerin psikolojik esneklik becerilerini geliştirmeleri hem kendi duygusal sağlıklarını korumaları hem de çocuklarının duygusal gelişimlerine katkıda bulunmaları açısından kritiktir (Hayes ve diğerleri, 2003).

Psikolojik esneklik ve farkındalık becerilerinin ebeveynlik sürecindeki rolü büyüktür. Ebeveynler, çocuklarının gelişimine uygun davranışları pekiştirirken, kendi psikososyal süreçlerini de göz önünde bulundurmalıdır. Bu sayede, hem kendi iç dünyalarıyla barışık hale gelirler hem de çocuklarıyla daha sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurabilirler (Whittingham ve Coyne, 2022).

Aşkın ebeveynlik, psikolojik esnekliğin değer odaklı eylem boyutuyla da güçlü bir bağ içindedir. Ebeveynlerin, dijital dünyadaki rehberlik rollerini çocuklarının uzun vadeli hedeflerine uygun bir şekilde şekillendirmeleri, bu bağlamda kritik bir strateji sunar. Örneğin, bir ebeveyn, çocuğunun teknolojiyi yalnızca eğlence amaçlı değil, aynı zamanda öğrenme ve yaratıcı faaliyetler için kullanmasını teşvik edebilir. Literatürde, bu tür bir değer odaklı yaklaşımın, çocukların hem dijital fırsatları değerlendirme hem de riskleri yönetme becerilerini geliştirdiği gösterilmiştir (Lim, 2019).

2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve İlişkisel Çerçeve Kuramı ile Ebeveyn Eğitimi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), ebeveyn eğitiminde önemli bir yaklaşım olarak öne çıkarken, İÇK da bu süreci destekleyen kritik bir kuramsal temel sunmaktadır. İÇK ebeveynlerin dil ve davranış repertuarlarını anlamaya yönelik önemli ipuçları sağlar (Wilson, 2023).

İlişkisel çerçeve kuramı dil ve semboller aracılığıyla ebeveynlerin ve çocukların davranışlarını nasıl şekillendirdiğini açıklar. Çocuklar, dil aracılığıyla dünyayı anlamlandırmaya başlarlar ve bu süreçte ebeveynlerinin model aldığı davranış kalıpları kritik bir rol oynar (Dixon ve Paliliunas, 2018). Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarına dil yoluyla nasıl yaklaştıkları, onların gelişim süreçlerinde önemli etkiler yaratır. İlişkisel çerçeve kuramı bu dilsel süreçlerin nasıl işlediğini anlamak ve ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde daha bilinçli bir yaklaşım benimsemek için rehberlik eder (Whittingham ve Coyne, 2022).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temelinde yer alan psikolojik esneklik becerisi, ebeveynlerin zorlu durumlarla başa çıkabilme kapasitelerini artırmayı hedefler. Bu beceri, ebeveynlerin olumsuz deneyimlerden kaçınmak yerine, bu deneyimlerle başa çıkmayı öğrenmelerini sağlar. İÇK, bu süreçte ebeveynlerin dilsel ilişkilendirme biçimlerini (çerçevelerini) ve koşullu tepkilerini inceleyerek, daha işlevsel ve esnek

davranış kalıpları geliştirmelerine yardımcı olur. Bu yaklaşımla ebeveynler, çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha sağlıklı ve dengeli tepkiler verebilirler (Wilson, 2023). Ebeveyn eğitim programlarında ACT ve İÇK, çocukların ve ebeveynlerin davranışlarını bağlamsal faktörlerle birlikte ele almayı mümkün kılar. Ebeveynlerin ve çocukların yalnızca bireysel değil, çevresel ve toplumsal faktörlerle etkileşim içinde olduğu gerçeği, bu kuramlar sayesinde daha derinlemesine anlaşılır. Özellikle ebeveynlerin kendi psikososyal süreçlerini dikkate almaları, çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha etkili olabilmelerini sağlar (Whittingham ve Coyne, 2022).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, ebeveynlerin hem kendileri hem de çocukları için değer odaklı bir yaşam sürdürmelerini hedeflerken, İÇK bu süreçte dil ve semboller yoluyla oluşan ilişkisel tepkilerin nasıl işlediğini anlamaya yardımcı olur. Ebeveynler, çocuklarına yönelik tepkilerini yalnızca anlık ihtiyaçlar doğrultusunda değil, uzun vadeli değerleriyle uyumlu bir şekilde şekillendirebilirler (Dixon ve Paliliunas, 2018). Bu bağlamda, İÇK, ebeveynlerin kendi davranış repertuarlarını ve çocuklarıyla olan ilişkilerini daha derinlemesine kavramalarına katkı sağlar (Wilson, 2023). Ebeveyn-çocuk ilişkisinde davranışsal esnekliğin sağlanması, ACT ve İÇK'nın bütüncül yaklaşımı sayesinde mümkündür. Ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde esnek tepki verebilmeleri, yalnızca çocukların bireysel davranışlarını değil, aynı zamanda bu davranışların ortaya çıktığı bağlamı da dikkate almalarını gerektirir. İlişkisel Çerçeve Kuramı, bu bağlamı anlamaya yönelik güçlü bir bakış açısı sunar ve ebeveynlerin çocuklarıyla olan etkileşimlerinde daha bilinçli ve uyumlu tepkiler geliştirmelerini sağlar (Whittingham, 2014).

İki yaklaşım ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini daha derinlemesine anlamalarına ve bu ilişkileri güçlendirmelerine olanak tanır. Bu iki yaklaşım, ebeveynlerin psikolojik esneklik kazanmalarını ve çocuklarına daha sağlıklı, bilinçli ve değer odaklı tepkiler vermelerini sağlar. Ebeveynlerin bu süreçte kendi içsel deneyimlerini gözden geçirmeleri ve çocuklarının ihtiyaçlarına daha duyarlı bir şekilde yaklaşmaları hem onların hem de çocuklarının psikososyal gelişimi açısından önemli bir katkı sunar (Wilson, 2023).

2.3. Aşkın Ebeveynlik ve Kural GÜdümlü Davranışlar

Aşkın ebeveynlik, çocukların dijital çağdaki karmaşık ihtiyaçlarına uyum sağlarken, ebeveynlerin kural güdümlü davranışlarını esnetme, pekiştirme ve ceza stratejilerini dengeleme ve zorlayıcı içsel deneyimlerle etkin bir şekilde başa çıkma becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Kural güdümlü davranışlar, kısa vadede çocukların belirli davranışları öğrenmesini sağlasa da uzun vadede davranışsal esnekliklerini ve bağımsız karar alma becerilerini sınırlandırabilir (Wilson, 2023). Literatürde, bu tür bir yaklaşımın çocukların yaratıcı düşünme ve problem çözme kapasitelerini kısıtladığı belirtilmektedir (Amini Naghani ve diğerleri, 2020). Whittingham ve Coyne (2022), ebeveynlerin kural koyma süreçlerinde, bu kuralların bağlama göre esnetilebileceğini ve çocuklara alternatif düşünme yolları öğretilmesinin önemini vurgulamaktadır. Aşkın ebeveynlik, kural güdümlü davranışların bağlam temelli ve esnek bir şekilde uygulanmasını önererek, çocukların yalnızca kurallara uymakla kalmayıp, bu kuralların nedenlerini ve amaçlarını anlamalarını teşvik eder.

Pekiştirme ve ceza stratejileri, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını şekillendirmede sıklıkla başvurduğu yöntemlerdir. Pozitif pekiştirme, çocukların olumlu davranışlarını artırmada etkili bir araç olarak görülmektedir; ancak aşırı ödüllendirme, içsel motivasyonu zayıflatarak, çocukların yalnızca dışsal ödüllere odaklanmasına yol açabilir (Whittingham, 2014). Ceza stratejilerinin ise yanlış uygulandığında çocukların duygusal dünyasında kalıcı hasarlar yaratabileceği ve sosyal ilişkilerde sorunlara yol açabileceği literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Patterson, 1986). Aşkın ebeveynlik, pekiştirme ve ceza stratejilerinin dengeli kullanımını, çocukların medya okuryazarlığını ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeyi önceleyen rehberlik yöntemleriyle birleştirir (Clark, 2011). Bu yaklaşım, ebeveynlerin empatik bir şekilde çocuklarına rehberlik etmelerine olanak tanır ve çocukların bağımsız karar alma becerilerini destekler.

Zorlayıcı içsel deneyimlerle başa çıkma, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı bir ilişki geliştirebilmesi için kritik bir beceridir. Hayes ve diğerleri (2006), psikolojik esnekliğin, ebeveynlerin zorlayıcı duyguları kabul etmelerine ve bu duyguların çocuklarına yönelik tutumlarını olumsuz etkilemesini önlemelerine yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Şefkat ve farkındalık süreçleri, ebeveynlerin hem kendi duygusal sağlıklarını korumalarına hem de çocuklarının duygusal gelişimlerini desteklemelerine katkı sağlar (Sairanen ve diğerleri, 2019). Örneğin, bir ebeveynin, çocuğunun başarısızlık

korkusunu yönetmesine yardımcı olurken, kendi kaygılarını fark edip ayrışması, daha empatik ve anlayışlı bir yaklaşım geliştirmesini sağlar (Coyne ve Murrell, 2009).

Aşkın ebeveynlik, kural güdümlü davranışların bağlamsal esnekliğini, pekiştirme ve ceza stratejilerinin dengeleyici etkilerini ve zorlayıcı içsel deneyimlerle başa çıkma süreçlerini bütüncül bir şekilde ele alır. Bu yaklaşım, yalnızca ebeveynlerin çocuklarına rehberlik etmesini değil, aynı zamanda çocukların bağımsız düşünme, problem çözme ve duygusal dayanıklılık becerilerini geliştirmesini de destekler. Whittingham ve Coyne (2022), bu tür bir ebeveynlik modelinin, ebeveyn-çocuk ilişkisinde karşılıklı empatiyi ve anlayışı güçlendirdiğini belirtmektedir. Literatür, aşkın ebeveynlik yaklaşımının çocukların dijital dünyadaki riskleri yönetme ve fırsatları değerlendirme becerilerini artıran, değer odaklı ve empatik bir çerçeve sunduğunu göstermektedir (Livingstone ve Helsper, 2008).

Aşkın ebeveynlik, dijital çağda ebeveynlerin çocuklarıyla daha güçlü bağlar kurmalarını sağlamak için empati, esneklik ve değer odaklı rehberlik süreçlerini bütünleştirir. Bu perspektif, ebeveynlerin yalnızca çocuklarının mevcut ihtiyaçlarına yanıt vermesini değil, aynı zamanda onların uzun vadeli duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemesini mümkün kılar (Lim, 2016). Literatürde de bu tür yaklaşımların hem ebeveynlerin hem de çocukların yaşam kalitesini artırdığı belirtilmektedir (Lim, 2019).

2.4. Yaşantısal Kabul ve Aşkın Ebeveynlikteki Rolü

Yaşantısal kabul, psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden biridir. Yaşantısal kabul, ebeveynlerin zorlayıcı duygusal deneyimlerden kaçınmadan, bu duyguları kabul ederek değerlerine dönük davranışları sürdürmelerini sağlar (Bergman ve diğerleri, 2023). Bir ebeveyn, örneğin, çocuğunun davranışları karşısında hayal kırıklığı yaşasa da bu duyguyu kabul eder ve değer odaklı bir şekilde çocuğa karşı şefkatli ve sabırlı kalmayı başarır. Bu kabul süreci, ebeveynin hem kendi duygusal sağlığını korur hem de çocuğuna duygusal düzenleme becerileri kazandırır (Parmar ve diğerleri, 2019).

Yaşantısal kabul, ebeveynlerin hem kendi duygusal tepkilerini hem de çocuklarının duygusal tepkilerini anlamalarına yardımcı olur. Çocuklar, büyüme ve gelişme süreçlerinde öfke, korku, kaygı gibi yoğun duygular yaşayabilirler (Ruskin ve diğerleri, 2021). Bu duygular karşısında ebeveynlerin yaşantısal kabul becerilerini

kullanarak çocuklarına rehberlik etmeleri, onların duygusal farkındalıklarını artırır (Hayes ve diğerleri, 2003). Örneğin, çocuk öfkелendiğinde, ebeveynin bu durumu kabul ederek çocuğun duygusal tepkisini anlaması ve ona empati göstermesi, çocuğun duygularıyla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına olanak tanır.

Yaşantısal kabul, ebeveynlerin stresli ya da zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında, bu deneyimleri olduğu gibi kabul etme becerisi olarak tanımlanabilir. Bu beceri, ebeveynlerin içsel deneyimlerini kontrol etme çabası yerine, bu deneyimlerle birlikte yaşayabilme yeteneğiyle ilişkilidir. Yaşantısal kabul, çocukların öfke patlamaları ya da hayal kırıklıkları gibi zorlayıcı duygusal tepkilerini kabul etmek anlamına gelir ve bu süreçte ebeveynlerin, çocuklarının duygusal gelişimine destek olmalarına yardımcı olur (Whittingham, 2014). Ebeveynlerin zorlayıcı durumlarla başa çıkarken yaşantısal kabul becerilerini kullanmaları, çocuklarının gelişimi için de olumlu sonuçlar doğurur. Çocuklar, ebeveynlerinin zorlayıcı duygularla nasıl başa çıktığını gözlemleyerek, kendi duygusal düzenleme becerilerini geliştirirler. Ebeveynlerin bu becerileri kullanmaları, çocukların gelecekteki sosyal ve duygusal ilişkilerinde daha esnek ve işlevsel olmalarına katkı sağlar (Wilson, 2023).

Yaşantısal kabul becerileri, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde uzun vadede daha anlamlı ve yapıcı sonuçlar elde etmelerini sağlar. Ebeveynler, bu becerileri geliştirdiklerinde, çocuklarına yönelik daha esnek ve duyarlı bir yaklaşım benimseyebilirler. Bu da çocukların duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen bir ortam yaratır (Wilson, 2023).

2.5. Aşkın Ebeveynler ve Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde önemli bir beceri olarak öne çıkar. Ebeveynler, kendi düşüncelerinden ve duygularından ayrışarak, çocuklarına yönelik daha esnek ve işlevsel davranışlar sergileyebilirler (Hahs ve diğerleri, 2018). Bilişsel ayrışma, ebeveynlerin düşüncelerinin doğruluğunu sorgulamak yerine, bu düşüncelerin işlevselliğini değerlendirmelerine olanak tanır. Bu süreç, ebeveynlerin kural güdümlü davranışlar yerine, bağlama uygun değer odaklı davranışlar sergilemelerine yardımcı olur (Hayes ve diğerleri, 2003).

Bilişsel ayrışma becerisi, ebeveynlerin çocuğuyla ilgili zorlayıcı düşüncelerle başa çıkabilmesine olanak tanır. Örneğin, ebeveyn çocuğunun davranışını kontrol etmekte zorlanıyorsa, bu durumu bilişsel ayrışma yoluyla ele alabilir ve duygusal tepkiler yerine, çocuğunun ihtiyaçlarına yönelik daha işlevsel çözümler üretebilir (Corti ve diğerleri, 2018). Bilişsel ayrışma, ebeveynlerin kendi içsel süreçlerinden uzaklaşarak, çocuklarına odaklanmalarına ve bu süreçte daha etkili ebeveynlik yapmalarına olanak tanır (Whittingham ve Coyne, 2022).

Ebeveynlerin bilişsel ayrışma becerileri, onların kendi düşüncelerini ve duygularını daha objektif bir şekilde değerlendirmelerini sağlar. Bu beceri, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha esnek ve şefkatli olabilmelerine yardımcı olur (Hahs ve diğerleri, 2018). Bilişsel ayrışma, ebeveynlerin zorlayıcı düşüncelerle başa çıkarken, bu düşüncelerin çocuklarıyla olan ilişkilerini olumsuz etkilemesine engel olur. Ebeveynler, bu sayede çocuklarının duygusal ve bilişsel gelişimlerine daha etkili bir şekilde katkıda bulunurlar (Hayes ve diğerleri, 2001).

Bilişsel ayrışma becerisi, ebeveynlerin kural güdümlü davranışlardan uzaklaşmalarına ve değer odaklı ebeveynlik yapmalarına olanak tanır. Bu süreç, ebeveynlerin kendi içsel süreçlerine takılmadan, çocuklarının ihtiyaçlarına ve duygularına odaklanmalarını sağlar (Takmaz Adiloğlu ve Yıldırım Kurtuluş, 2023). Bilişsel ayrışma, ebeveynlerin çocuklarına yönelik daha esnek bir tutum sergilemelerine yardımcı olur ve çocuklarının duygusal gelişimini destekler (Corti ve diğerleri, 2018).

Bilişsel ayrışma, ebeveynlerin sadece kendi duygusal süreçlerini değil, aynı zamanda çocuklarının duygusal süreçlerini de daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Bu süreç, ebeveynlerin çocuklarına yönelik daha duyarlı ve anlayışlı bir yaklaşım geliştirmelerini sağlar (Corti ve diğerleri, 2018). Bilişsel ayrışma becerisi, ebeveynlerin çocuklarının zorlayıcı duygusal tepkileriyle başa çıkmalarına yardımcı olur ve onların duygusal düzenleme becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur (Hayes ve Strosahl, 2004).

Ebeveynlerin bilişsel ayrışma becerileri, aynı zamanda çocuklarına bu beceriyi öğretmelerine olanak tanır. Ebeveynler, çocuklarına bilişsel ayrışmayı öğretirken, onların kendi düşüncelerini ve duygularını daha objektif bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olurlar (Wilson, 2023). Bu süreç, çocukların duygusal zeka ve bilişsel esneklik becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur. Ebeveynler, çocuklarının duygusal

düzenleme becerilerini destekleyerek, onların sosyal ilişkilerde daha başarılı olmalarına yardımcı olurlar (Whittingham, 2014).

Bilişsel ayrışma, ebeveynlerin kendi duygusal ve bilişsel süreçlerini daha iyi yönetmelerine ve çocuklarıyla olan ilişkilerini güçlendirmelerine olanak tanır. Bu beceri, ebeveynlerin çocuklarına yönelik daha esnek, şefkatli ve anlayışlı bir tutum sergilemelerini sağlar. Bilişsel ayrışma, ebeveynlerin çocuklarına duygusal destek sunarken, aynı zamanda kendi duygusal sağlıklarını da korumalarına yardımcı olur (Hayes ve diğerleri, 2003).

2.6. Aşkın Ebeveynlikte Kendinelik

Ebeveynlerin çocuklarına ebeveynlik yapabilmeleri için sadece fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da hazır olmaları gerekmektedir. Bu psikolojik bağlantı, ebeveynlerin şimdiki an farkındalığına dayalı olarak çocuklarıyla etkileşime girmesiyle güçlenir (Burke ve diğerleri, 2014). Şimdiki an farkındalığına sahip ebeveynler hem kendi hem de çocuklarının ihtiyaçlarına daha duyarlı olabilir ve değer odaklı davranışlarını artırabilirler (Whittingham ve Coyne, 2022).

Kendinelik becerileri, ebeveynlerin hem kendi içsel dünyalarını hem de çocuklarının davranışlarını fark etmesini sağlar. Bu beceriler, ilişkisel farkındalık olarak adlandırılır ve ebeveynlerin kendinde ve çocuğunda meydana gelen değişimleri fark etmesine yardımcı olur (Whittingham, 2014). Falb ve Pargament (2012), bu farkındalığın şefkatli bir yaklaşımı ve çocuğun sözlü ve sözsüz iletilerine dikkat etmeyi gerektirdiğini vurgular.

Gelişmiş kendinelik becerilerine sahip ebeveynler, Duncan ve diğerlerine (2009) göre, çocuklarının duygusal tepkilerini yargılamadan kabul eden, onların ihtiyaçlarını anlayan ve şefkatle yaklaşan bireylerdir. Bu beceri, ebeveynlerin ani tepkiler vermesini engelleyerek daha işlevsel, değer odaklı davranışlar sergilemelerine olanak tanır. Aynı zamanda ebeveynin davranışlarının öncüllerini ve sonuçlarını analiz etmesini sağlar, böylece esnek ve etkili stratejiler geliştirebilir (Murrell ve diğerleri, 2008).

Kendinelik becerileri, ebeveynlerin çocuğunun davranışlarına anında ve tepkisel yanıtlar vermek yerine durup düşünmelerine yardımcı olur. Böylece, çocuğun davranışlarının arka planındaki duygusal ihtiyaçları daha iyi anlayabilirler. Bu beceriler,

aynı zamanda ebeveynin öz bakımını ihmal etmeden çocukla sağlıklı bir bağ kurmasını sağlar (Coyne ve Murrell, 2009).

Ebeveynler, bu becerileri sadece kendileri için değil, çocuklarına da aktarabilirler. Özellikle küçük çocuklara yönelik fiziksel efor gerektiren ve belirli duygulara odaklanan etkinlikler, kendinelik becerilerinin kazandırılmasında etkili olabilir. Bu etkinlikler sırasında ebeveynler, çocuklarına net hedefler koymalı ve etkinliklerin eğlenceli olmasına dikkat etmelidir (Wilson, 2023).

Okul dönemiyle birlikte çocukların özerkliği arttığında, ebeveynlerin kaygıları da artabilir. Bu süreçte ebeveynlerin çocuklarının içsel deneyimlerine dikkat ederek duygusal düzenlemelerine yardımcı olması önemlidir (Wilson, 2023). Kendinelik becerilerini kullanan ebeveynler, çocuklarına duygusal farkındalık kazandırarak onların hem sosyal hem de psikolojik gelişimlerine katkıda bulunurlar (Whittingham ve Coyne, 2022).

Kendinelik, ebeveynlerin duygusal tepkilerini yargılamadan kabul etmesine ve çocuklarının ihtiyaçlarına daha iyi yanıt vermesine olanak tanır. Duncan ve diğerleri (2009), kendinelik, ebeveynlerin yoğun duygular yaşarken dahi çocuklarının ipuçlarına duyarlı kalmalarını sağladığını belirtir. Ebeveynler, çocuğun ihtiyaçlarıyla kendi duyguları arasında denge kurarak esnek ve açık bir tutum geliştirebilir.

2.7. Aşkın Ebeveynlikte Bağlamsal Benlik ve Kavramsal Benlik

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) bağlamında, benlik kavramsal ve bağlamsal olarak ikiye ayrılır. Kavramsal benlik, bireyin nasıl biri olduğuna dair zihinsel kavramlardan oluşur; yani, bireyin kendini ve başkalarının onu nasıl gördüğüne dair düşüncelerini kapsar (Brown ve diğerleri, 2014). Ebeveynlikte, çocuğun kim olduğunu anlamada bu kavramsal benlik bazı kolaylıklar sağlasa da yalnızca bu özelliklere dayalı bir ebeveynlik tarzı, davranışların bağlamdan kopmasına ve ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz etkilemesine neden olabilir (Whittingham ve Coyne, 2022).

Bağlamsal benlik, bireyin anlık deneyimlerine dayalı esnek bir benlik anlayışıdır. Bu kavram, bireyin şu anda nasıl hissettiğini ve düşündüğünü fark etmesiyle ilgilidir. Kendinelik becerileriyle yakından ilişkilidir, çünkü bağlamsal benlik, bireyin o anın farkında olup, içsel deneyimlerini gözlemleyebilme yeteneğini gerektirir (Ruskin ve

diğerleri, 2021). Ebeveynler, bağlamsal benliği kullanarak hem çocuklarının hem de kendilerinin o andaki duygu ve düşüncelerini fark edebilirler. Bu farkındalık, ebeveynin daha işlevsel ve değer odaklı kararlar almasını sağlar (Whittingham, 2014).

Bağlamsal benlik becerileri, ebeveynlerin içinde bulundukları durumu ve bu duruma nasıl yanıt verdiklerini fark etmelerine yardımcı olur. Bu süreçte bilişsel ayrışma ve kabul becerilerinin önemi büyüktür. Çünkü zorlayıcı içsel deneyimlerin varlığında bile, bireyin değer odaklı davranabilmesi için bu düşüncelerden ayrışması ve ana odaklanması gerekir (Tümlü, 2021). Bu beceriler sayesinde ebeveyn, çocuğunun sadece rollerine ve davranışlarına değil, aynı zamanda çocuğun deneyimlediği duygulara da empatiyle yaklaşabilir (Whittingham ve Coyne, 2022).

Bağlamsal benlik becerilerinin gelişimi, ebeveyn-çocuk ilişkisinde dinamik bir anlayış gerektirir. Bu becerileri kazanamayan ebeveynler, çocuğunun davranışlarını ya da içsel süreçlerini anlamakta zorluk çekebilir ve bu da kural odaklı, katı bir ebeveynlik tarzına yol açabilir. Ebeveyn, ilişkide esneklik kazanabilmek için olaylara farklı bir perspektiften bakabilmeli ve anı fark edebilmelidir (Barnes-Holmes ve diğerleri, 2002).

Bağlamsal benlik becerileri, ebeveynin ve çocuğun ihtiyaçlarının zamanla değişebileceğini fark etmesine yardımcı olur. Bu farkındalık, ebeveynin beklentilerini esnetmesine ve daha işlevsel stratejiler geliştirmesine olanak tanır (Coyne ve Murrell, 2009). Ebeveyn, bu beceriler sayesinde katı rollerden ve kurallardan bağımsız hareket edebilir ve öz bakımına yönelik stratejiler geliştirebilir (Whittingham, 2014).

Ebeveynler, bağlamsal benlik becerilerini kullanarak çocuklarının verdiği ipuçlarına daha duyarlı hale gelebilirler. Coyne ve diğerleri (2007), bu becerilerin, ebeveynlerin çocuklarının beklenmedik tepkilerini anlamalarını ve onlara uygun yanıtlar vermelerini sağladığını belirtmektedir. Bağlamsal benliği gelişmiş ebeveynler, çocuğun davranışlarına daha esnek yanıtlar verebilirken, bu beceriyi geliştirmeyen ebeveynler kurallara dayalı tepkiler sergileyebilir (Moyer ve diğerleri, 2018).

Ebeveynlerin geçmişte yaşadıkları travmalar ya da zorlayıcı içsel deneyimler, bağlamsal benlik becerilerinin gelişimini zorlaştırabilir. Bu tür ebeveynler, içsel deneyimlerinden kaçınmaya çalıştıkları için hem kendi hem de çocuklarının duygusal süreçlerini anlamakta güçlük çekebilirler (Flujas-Contreras ve Gómez, 2018). Dolayısıyla, bu beceriyi geliştiremeyen ebeveynler, çocuklarına da bu tür becerileri kazandırmada zorluk yaşarlar.

Çocuklar özellikle okul dönemi boyunca kavramsal benliklerine daha fazla odaklanabilirler. Bu dönemde, başkaları tarafından fark edilme ve kabul görme ihtiyacı, çocuğun ön planda tuttuğu özellikleri yansıtabilir. Ebeveynin bu süreçte farkındalıklı olması ve çocuğuna bağlamsal benlik becerilerini öğretmesi, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki çatışmaların azalmasına katkı sağlar (Wilson, 2023).

2.8. Değer Odaklı Aşkın Ebeveynlik

Değer odaklı davranışlar, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde yönlendirici bir prensip olarak işlev görür. Değer odaklı ebeveynlik, sadece belirli bir davranışı hedeflemez; daha çok, uzun vadede çocuğun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini desteklemeyi amaçlar. Ebeveynler, çocuğun yaşamındaki olaylara verdikleri tepkileri, kendi ebeveynlik değerleri ile uyumlu olacak şekilde şekillendirirler. Bu, ebeveynlerin zorlayıcı durumlar karşısında dahi, çocuğun ihtiyaçlarına yönelik davranışlarını sürdürmelerine olanak tanır (Hayes ve Ciarrochi, 2015).

Değer odaklı davranışlar, ebeveynlerin belirli kurallar yerine, çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarına odaklanmalarını sağlar. Bu yaklaşım, ebeveynlerin çocuğun her gelişim evresini bir öğrenme fırsatı olarak görmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocuklarının duygusal tepkilerine karşı sabırlı ve şefkatli kalmayı başarabilirlerse, çocuklar da duygusal düzenleme becerilerini geliştirme şansı bulurlar. Değer odaklı ebeveynlik, çocukların kendi duygusal dünyalarını keşfetmelerine ve kendilerini ifade etmelerine yardımcı olur (Hayes ve Sanford, 2015).

Değer odaklı davranışlar, ebeveynlerin zorlayıcı içsel deneyimlerle karşılaştıklarında bile davranışlarını sürdürmelerine yardımcı olur. Örneğin, bir ebeveyn çocuğuna karşı öfke ya da hayal kırıklığı hissedebilir; ancak değer odaklı davranış, ebeveynin bu duygulara rağmen çocuğuna şefkatli ve sabırlı bir şekilde yaklaşmasını sağlar. Bu süreç, ebeveynin hem kendi duygusal sağlığını hem de çocuğun gelişimini destekler. Değer odaklı davranış, ebeveynin kısa vadeli tepkiler yerine, uzun vadeli hedeflere odaklanmasını gerektirir (Whittingham ve Coyne, 2022).

Değer odaklı ebeveynlik, sadece ebeveynin değil, çocuğun da değerlerini keşfetmesine yardımcı olur. Çocuklar, ebeveynlerinin değerlerine dayalı davranışlarını gözlemleyerek, kendi değerlerini şekillendirmeye başlarlar. Bu süreç, çocukların öz

yeterlik duygularını artırır ve onların duygusal zeka becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar. Ebeveynler, çocuklarının bağımsız düşünme ve karar verme becerilerini teşvik ederken, aynı zamanda onlara değer odaklı bir yaşamın temellerini öğretirler (Hayes ve diğerleri, 2003).

Kararlılık, değer odaklı eylemlerin sürdürülebilmesi için gerekli olan bir beceridir. Ebeveynler, zorlayıcı duygusal deneyimlerle karşılaştıklarında bile değerlerine bağlı olarak hareket etmeyi sürdürebilmelidirler. Bu, ebeveynlerin çocuklarına tutarlı bir şekilde rehberlik etmelerini sağlar ve onların duygusal güvenlik ihtiyaçlarını karşılar. Kararlılık, ebeveynlerin kısa vadeli çözümler yerine uzun vadeli hedeflere odaklanmalarını sağlar. Bu da çocukların duygusal gelişiminde önemli bir rol oynar (Hayes ve Ciarrochi, 2015).

Değer odaklı eylemler, ebeveynlerin psikolojik esneklik becerileriyle de yakından ilişkilidir. Ebeveynler, çocuklarının zorlayıcı duygusal tepkileri karşısında kendi değerlerine odaklanarak hareket ettiklerinde, bu süreçte psikolojik esnekliklerini de geliştirmiş olurlar. Psikolojik esneklik, ebeveynlerin zorlayıcı içsel deneyimlerle başa çıkarken, bu deneyimlerin davranışlarını kontrol etmesine izin vermemeleri anlamına gelir. Değer odaklı davranışlar, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha tutarlı ve esnek bir tutum sergilemelerine olanak tanır (Hayes ve diğerleri, 2003).

Değer odaklı ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha sağlıklı, sürdürülebilir ve uzun vadeli sonuçlar elde etmelerini sağlar. Ebeveynler, çocuklarının duygusal gelişimlerini desteklerken, aynı zamanda kendi duygusal sağlıklarını da koruma şansı bulurlar. Değer odaklı davranışlar, ebeveynlerin hem kendi hem de çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı olmalarını ve bu süreçte duygusal zekalarını geliştirmelerini sağlar (Hayes ve diğerleri, 2001).

2.9. Aşkın Ebeveynlikte Şefkat ve Empati

Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde şefkat, ebeveynlerin hem kendilerine hem de çocuklarına karşı duyarlı olmalarını sağlar. Şefkat, özellikle utanç ve suçluluk gibi zorlayıcı duygularla başa çıkmada kritik bir rol oynar. Ebeveynler, çocuklarının davranışlarını değerlendirirken bazen kendilerini yetersiz ya da başarısız hissedebilirler. Bu tür durumlarda şefkat, ebeveynlerin kendilerini suçlamadan, hatalarını kabul ederek,

daha sağlıklı bir şekilde davranmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, şefkat becerisi, ebeveynlerin çocuklarına empatiyle yaklaşarak onların duygusal dünyalarını anlamalarını kolaylaştırır (Whittingham ve Coyne, 2022).

Şefkat becerileri, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmalarına yardımcı olur. Çocukların duygusal gelişimi, ebeveynlerinin onlara nasıl tepki verdiğiyle doğrudan ilişkilidir. Ebeveynler, çocuklarının duygusal tepkilerine empatik ve şefkatli bir şekilde yaklaşarak, çocukların kendilerini ifade etmelerine ve duygusal farkındalıklarını geliştirmelerine olanak tanır. Şefkatli ebeveynler, çocuklarının hatalarını kabul etmelerini ve bu hatalardan öğrenmelerini teşvik ederler. Bu süreç, çocukların kendilerine olan güvenlerini artırır ve duygusal olarak daha güçlü bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olur (Tirch ve diğerleri, 2014).

Ebeveynlerin şefkat becerileri, kendi içsel yaşantılarıyla da ilgilidir. Ebeveynler, kendi zorlayıcı duygusal tepkilerini kabul ederek, bu duyguların çocuklarına yansımalarını minimize edebilirler. Örneğin, bir ebeveyn öfkelenildiğinde, bu öfke çocuğa yönlendirildiğinde ilişkide gerginlik yaratabilir. Ancak şefkatli bir yaklaşım, ebeveynin kendi duygusal tepkilerini fark etmesine ve bu duyguların çocukla olan etkileşimlerine zarar vermemesine yardımcı olur. Bu bağlamda, şefkat becerisi hem ebeveynin hem de çocuğun duygusal sağlığını korur (Whittingham ve Coyne, 2022).

Empati de şefkatle bağlantılı bir diğer önemli beceridir. Empati, ebeveynin çocuğun bakış açısını anlaması ve onun duygusal deneyimlerine karşı duyarlı olması anlamına gelir. Ebeveynler, çocuklarının yaşadıkları zorlukları empatik bir şekilde anlayabildiklerinde, onların duygusal ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verebilirler. Örneğin, bir çocuk başarısızlık yaşadığında, ebeveynin onu eleştirmek yerine bu deneyimi empatiyle anlaması, çocuğun duygusal tepkilerini düzenlemesine ve kendine güvenini yeniden kazanmasına yardımcı olur (Psychogiou ve diğerleri, 2016).

Şefkat ve empati becerilerinin ebeveynlikte kullanılması, çocukların duygusal gelişimlerini destekler. Ebeveynler, çocuklarının duygusal tepkilerini anlamaya çalıştıklarında, onların duygusal zorluklarla başa çıkma yeteneklerini de geliştirmiş olurlar. Bu süreç, ebeveynlerin çocuklarıyla olan bağlarını güçlendirir ve ilişkide daha derin bir anlayış sağlar. Aynı zamanda, şefkatli ve empatik bir ebeveynlik yaklaşımı, çocukların sosyal ilişkilerinde de daha başarılı olmalarına yardımcı olur (Whittingham ve Coyne, 2022).

Ebeveynlerin şefkat becerilerini geliştirmeleri, kendi ebeveynlik deneyimlerine de olumlu yansır. Şefkat, ebeveynlerin kendilerine karşı daha hoşgörülü olmalarını sağlar ve bu hoşgörü, ebeveynlik sürecindeki hataları kabul etmelerine olanak tanır. Ebeveynler, hatalarını kabul ettiklerinde, bu hatalardan öğrenme fırsatı bulurlar ve çocuklarına da aynı şekilde öğrenme fırsatları sunarlar. Böylece, şefkat becerileri hem ebeveynlerin hem de çocukların duygusal gelişimlerine katkıda bulunur (Wilson, 2023).

Şefkat ve empati becerileri, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha esnek ve anlayışlı bir tutum sergilemelerini sağlar. Bu beceriler, ebeveynlerin zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırır ve çocuklarına daha sağlıklı bir rehberlik sunmalarına olanak tanır. Aynı zamanda, şefkat ve empati becerileri, ebeveyn-çocuk ilişkisinde güvenli bir bağ kurulmasını teşvik eder ve çocukların duygusal olarak daha güçlü bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunur (Whittingham ve Coyne, 2022).

Ebeveynlerin şefkat becerileri, çocuklarıyla olan ilişkilerinde sağlıklı bağlar kurmalarına ve çocuklarının duygusal gelişimlerine katkıda bulunmalarına yardımcı olur. Şefkat, ebeveynlerin zorlayıcı duygusal deneyimlerle başa çıkmalarına olanak tanır ve çocuklarına karşı daha sabırlı, anlayışlı bir tutum sergilemelerini sağlar. Şefkat becerisi, özellikle suçluluk ve utanç duygularının ebeveyn-çocuk ilişkilerini olumsuz etkilediği durumlarda büyük önem taşır. Ebeveynler, şefkatle yaklaşarak, kendi duygusal süreçlerini daha iyi yönetebilirler ve çocuklarına karşı daha duyarlı olabilirler (Whittingham, 2014).

2.10. İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Çiçek Gümüş (2020), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli etkinliklerin, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, depresyon, anksiyete, stres, yaşantısal kaçınma ve bakım yükü üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, ön test-son test-izleme modeli ve deney-kontrol gruplu tam deneysel bir desene sahiptir. Veriler Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS 21), Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ-21), Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) ve Zarit Bakım Yükü Ölçeği (ZBYÖ) ile toplanmış ve bağımsız ve bağımlı gruplar t-testleri, Mann Whitney U testi, tekrarlı ölçümlerde varyans analizi, Bonferroni post-hoc testi ve tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiştir. Çocuğu özel eğitim I. ve II. kademe okuluna devam eden ebeveynlere

ZBYÖ uygulanmış; form dolduran 132 ebeveyn arasından puanı en az 40 ve üstünde olan 60 ebeveyn örnekleme alınmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 44.76 olup, tamamı annelerden oluşmaktadır. Bu ebeveynler, 30'u deney ve 30'u kontrol grubu olacak şekilde rastgele dağıtılmıştır. Deney grubuna, değerler, yaratıcı umutsuzluk, bilişsel ayrışma, kabul ve anla temas içinde olma, bağlamsal benlik ve değer odaklı eylemlerden oluşan, yüz yüze gerçekleştirilen altı oturumluk ACT temelli etkinlikler uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Analizler sonucunda, deney grubu lehine Bonferroni post-hoc testi için $p<0.0166$, diğer testler için $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklarla psikolojik sağlamlık puanlarının arttığı; depresyon, anksiyete, stres, yaşantısal kaçınma ve bakım yükü puanlarının azaldığı bulunmuştur. Bu bulgular, ACT temelli müdahalelerin bu ebeveynlerin psikolojik esnekliğini ve iyi oluşunu artırmada etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

Takmaz Adiloğlu ve Yıldırım Kurtuluş (2023), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli bir müdahale programının, ilkokul çağında çocuğu olan annelerin psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, ön test-son test-izleme modeli ve deney-kontrol gruplu tam deneysel bir desene sahiptir. Veriler Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği ile toplanmış; bağımsız ve bağımlı gruplar t-testleri, Mann Whitney U testi, tekrarlı ölçümlerde iki yönlü varyans analizi, Bonferroni post-hoc testi ve Mauchly Sphericity Testi ile analiz edilmiştir. Çalışmayan, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış ve psikiyatrik tedavi amaçlı ilaç kullanmayan 22 anne örnekleme alınmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması deney grubu için 32.6, kontrol grubu için 33.2 olup, tamamı annelerden oluşmaktadır. Bu anneler, 11'i deney ve 11'i kontrol grubu olacak şekilde rastgele dağıtılmıştır. Deney grubuna, rahatsız edici duygu, düşünce ve anılardan kurtulmalarını değil, bunları kabul etmelerini, şu ana odaklanmalarını, yaşamlarına anlam ve yön katacak değerleri belirlemelerini ve bu doğrultuda kararlı adımlar atmalarını hedefleyen, ACT yaklaşımının temel ilkelerine dayalı, haftada bir kez ve her biri 90 dakika süren 8 oturumluk ACT temelli müdahale programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Analizler sonucunda, deney grubu lehine $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklarla psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik puanlarının arttığı bulunmuştur. İki ay sonraki takip ölçümlerinde de bu olumlu sonuçların devam ettiği gözlenmiştir. Bu bulgular, ACT temelli müdahalelerin annelerin psikolojik sağlamlık ve esnekliğini artırmada etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

Tümlü (2021), Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne (ACT) dayalı dokuz oturumluk psiko-eğitim programının, 3-6 yaş aralığındaki otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocukların anneleri ve babalarının psikolojik uyumları (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, deney öncesi-nitel, deneysel ve deney sonrası-nitel aşamalardan oluşan, ön test-son test-izleme modeli ve deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplu tam deneysel bir desene sahiptir. Veriler Kabul ve Eylem Formu-2, Connor ve Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Kişisel Bilgi Anketi ve Araştırmacı Günlükleri ile toplanmış; bağımsız ve bağımlı gruplar t-testleri, Mann Whitney U testi, tekrarlı ölçümlerde varyans analizi ve Bonferroni post-hoc testi ile analiz edilmiştir. Deney öncesi nitel aşamada, toplam 11 kişiyle bireysel (7 anne ve 4 baba) ve üç odak grup (22 anne ve 21 baba) görüşmeleri yapılmıştır. Deneysel süreçte, anneler ve babaların her biri için ayrı ayrı deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplu, ön test, son test ve izleme ölçümlü 3x3'lük deneysel desen kullanılmıştır. Deney grubuna, rahatsız edici duygu, düşünce ve anıları kabul etmelerini, şu ana odaklanmalarını, yaşamlarına anlam ve yön katacak değerleri belirlemelerini ve bu doğrultuda kararlı adımlar atmalarını hedefleyen, ACT yaklaşımının temel ilkelerine dayalı, haftada bir kez ve her biri 90 dakika süren 9 oturumluk ACT temelli psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Etkileşim/plasebo grubuna genel ebeveynlik becerileri üzerine oturumlar yapılmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney sonrası nitel aşamada, deney ve etkileşim gruplarındaki anneler ve babalarla bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda, hem anne hem de baba deney ve etkileşim/plasebo gruplarında, deneysel işlemin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu üzerinde benzer etkilere sahip olduğu; ancak bu etkinin izleme sürecinde deney grubunda artış gösterdiği, etkileşim/plasebo grubunda ise azaldığı bulunmuştur. Bu bulgular, ACT temelli psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip hem annelerin hem de babaların psikolojik uyumlarını artırmada anlamlı ve kalıcı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Marufoğlu (2023), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yönelimli psiko-eğitim programının, engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik esneklik, ölüm kaygısı, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, ön test-son test-izleme modeli ve deney, kontrol ve plasebo gruplu 3x3'lük split-plot karışık deneysel bir desene sahiptir. Veriler Sosyo-demografik Bilgi Formu, Kabul ve Eylem Formu (KEF-2), Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve

Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmış; SPSS-26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Toplamda 465 kişiden veri toplanmış, eksik verileri olan 81 katılımcı çalışmaya dahil edilmemiş ve kalan 384 katılımcının verileri ile çalışma sürdürülmüştür. Ölüm kaygısı ve tükenmişlik düzeyleri yüksek, yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeyleri düşük ve çalışmaya katılma şartlarını taşıyan 39 katılımcı, deney (n=13), kontrol (n=13) ve plasebo (n=13) gruplarına rastgele atanmıştır. Deney grubuna, rahatsız edici duygu, düşünce ve anıları kabul etmelerini, şu ana odaklanmalarını ve yaşamlarına anlam katacak değerleri belirlemelerini hedefleyen, ACT yaklaşımının temel ilkelerine dayalı, haftada bir kez ve her biri 90 dakika süren 7 oturumluk ACT temelli psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmazken, plasebo grubuyla çeşitli eğitsel etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Müdahale programı öncesi tüm gruplara ön test, program bitiminde son test ve program bitiminden dört hafta sonra izleme testleri uygulanmıştır. Veriler, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar, uygulanan psikoeğitim programının engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik esneklik ve yaşam doyumu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artırdığını; ancak ölüm kaygısı ve tükenmişlik düzeylerinde meydana gelen değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir. Bu bulgular, ACT temelli müdahalelerin engelli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu artırmada etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

Uluçay (2023), Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanılı çocukların ebeveynlerindeki psikolojik esnekliği ve iyi oluşu artırmaya yönelik, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli bir müdahalenin geliştirilmesi ve etkinliğinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma, ön test-son test ve bir aylık takip ölçümleri yapılan, randomize kontrol gruplu yarı deneysel bir desene sahiptir. Veriler Demografik Bilgi Formu, Anne Baba Stres Ölçeği, Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği ile toplanmış; SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygun olmadığı tespit edildiğinden, non-parametrik testler kullanılmış; ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, gruplar arası karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi, farklı zamanlarda yapılan ölçümler arasındaki farklılıkların tespiti için Friedman testi uygulanmıştır. Çalışmaya katılmak için başvuran 145 ebeveyn arasından, dahil etme kriterlerini karşılayan 59 katılımcı basit rastgele örnekleme yöntemiyle deney (n=30) ve kontrol

(n=29) gruplarına atanmıştır. Ön test ölçümlerini tamamlayan ve kayıtlarını kesinleştiren deney grubundaki 30 kişiden 16'sı, müdahale programını tamamlamıştır. Kontrol grubunda ise 18 kişi son test ve takip ölçümlerini tamamlamıştır. Deney grubuna, ardışık iki cumartesi günü toplam 6 oturumdan oluşan, her biri 90 dakika süren, ACT yaklaşımının temel ilkelerine dayalı web tabanlı bir müdahale programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna deney süresince herhangi bir müdahale uygulanmamış, takip ölçümlerinin ardından tek günlük bir ACT atölyesine katılmışlardır. Analizler sonucunda, deney grubunda son test ve takip ölçümleri lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Deney grubunda uygulanan müdahalenin ebeveynlerin stresini azalttığı, psikolojik esnekliği artırdığı, öz-şefkatlerini geliştirdiği, anksiyete ve stres semptomlarını azalttığı ve yaşam doyumlarını artırdığı; ancak depresyon semptomlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Bu bulgular, ACT temelli müdahalenin DEHB tanılı çocukların ebeveynlerinin yaşadığı zorluklarda yardımcı olabileceğini ve psikolojik esnekliklerini artırmada etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

Pekyürek (2022), ebeveynlerin dijital ebeveynlik yeterliklerini artırmaya yönelik e-içeriklerin geliştirilmesini ve bu içeriklerin ebeveynlerin dijital ebeveynlik yeterlikleri, tutumları ve arabuluculuk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, tek grup öntest-sontest yarı deneysel desen, tekil tarama ve gelişimsel araştırma-tip 1 modellerinin kullanıldığı karma bir desene sahiptir. Veriler Ebeveyn Bilgi Formu, Dijital Ebeveynlik İhtiyaç Belirleme Formu, Çocukların İnternet Kullanımında Ebeveyn Arabuluculuğu Ölçeği, Dijital Ebeveynlik Öz Yeterlik Ölçeği, Ebeveynlerin Çocukların Teknoloji Kullanımına Yönelik Tutum Ölçeği, Video Kullanılabilirlik Testi, Görsel Destekli Yazılı Materyal Kullanılabilirlik Testi ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu ile toplanmış; verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, çocukları K-12 düzeyinde ortaokulda (5., 6., 7. ve 8. sınıf) öğrenim gören farklı sosyo-demografik özelliklerdeki ebeveynler oluşturmaktadır. Dijital ebeveynlik yeterlikleri için içerik listesi ihtiyaç belirleme çalışmalarına 55 ebeveyn katılmıştır. Ebeveynlerin dijital ebeveynlik yeterliklerine, tutumlarına ve arabuluculuk düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmalara ise 45 ebeveyn katılmıştır. Kullanılabilirlik çalışmaları, 12 ebeveyn ve 6 alan uzmanı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, açıklayıcı video, dijital öykü, e-kitap, infografik ve podcast türlerinde toplam 144 adet e-içerik geliştirilmiştir. E-içeriklerin ebeveynlerin dijital ebeveynlik yeterlikleri, ebeveynlik tutumları ve arabuluculuk

düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Analizler sonucunda, ebeveynlerin Dijital Ebeveynlik Öz Yeterlik Ölçeği ve Ebeveynlerin Çocukların Teknoloji Kullanımına Yönelik Tutum Ölçeği puanlarında deney öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak, Çocukların İnternet Kullanımında Ebeveyn Arabuluculuğu Ölçeği'nin Doğrudan Müdahale ($z=-2.308$, $p<0.05$), Ortak Kullanım ($z=-2.045$, $p<0.05$), Özel Bir İçerik ile İlgili Kısıtlayıcı Müdahale ($z=-3.308$, $p<0.05$) ve Denetim ($z=-3.365$, $p<0.05$) alt boyutlarında deney öncesi ve sonrası puanları arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklar bulunmuştur. Bu farkların son test lehine olduğu ve e-içeriklerin ebeveynlerin arabuluculuk rollerine katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, geliştirilen e-içeriklerin ebeveynlerin dijital ebeveynlik yeterliklerini ve özellikle çocukların internet kullanımında ebeveyn arabuluculuğu rollerini artırmada etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

Şahin Konaş (2021), dijital hikâye geliştirme etkinliklerinin ebeveynlerin dijital ebeveynlik ve teknoloji kullanım tutumlarına etkisini incelemiştir. Araştırma, ardışık desen karma yöntem modeli ile tasarlanmış olup, nicel boyutta yarı deneysel desen, nitel boyutta ise görüşme yapılmıştır. Veriler Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği, Medya ve Teknoloji Kullanımı ve Tutumları Ölçeği ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu ile toplanmış, T-testi ve Tek Yönlü ANOVA analizleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Batı Karadeniz Bölgesi'nde bulunan Bartın Bilim ve Sanat Merkezi'nde öğrenim gören çocuklara sahip 40 ebeveyn oluşturmuştur. Ebeveynler, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve rastgele atama ile deney (21 kişi) ve kontrol (21 kişi) gruplarına ayrılmıştır. COVID-19 nedeniyle deney grubundan iki katılımcı son testi tamamlayamadığı için verileri değerlendirme dışı bırakılmıştır. Çalışmaya katılan 40 katılımcının %77.5'i kadın, %22.5'i erkektir; katılımcıların çoğunluğunu (%67.5) 31-40 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Deney grubunun yaş ortalaması 38.05, kontrol grubunun ise 38.23'tür. Deney grubuna Movie Maker ve Storyboardthat.com gibi çoklu ortam araçları kullanılarak 5 hafta süren dijital hikâye geliştirme etkinlikleri uygulanmıştır. Katılımcılar, dijital ebeveynlik, dijital etik, dijital iletişim ve dijital okuryazarlık konularında hikâyeler oluştururken, kontrol grubuna bu konularla ilgili sunumlar hazırlanmıştır. Deney grubundaki ebeveynlerin dijital ebeveynlik tutumlarında dijital hikâye etkinlikleri sonrasında artış görülmüş, kontrol grubunda ise $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir azalma tespit edilmiştir. Ancak deney ve kontrol grupları arasında dijital ebeveynlik tutumları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgular, dijital hikâye geliştirme etkinliklerinin ebeveynlerin dijital ebeveynlik bilincini artırmada etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

Akdere (2022) çalışmasında, dijital ebeveynlik farkındalığının hangi faktörler tarafından yordandığı incelenmiştir. Araştırma, ebeveynlerin psikolojik katılıkları, akıllı telefon bağımlılıkları, kişilerarası ilişki tarzları ve öz yeterliklerinin dijital ebeveynlik farkındalıklarına etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. İlk olarak, dijital ebeveynlik farkındalığı ile bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş; ardından bu değişkenlerin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığını ne ölçüde yordadığı değerlendirilmiştir. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmanın örnekleme, ilkokula giden çocuğa sahip 427 ebeveyninden oluşmaktadır. Örneklem, uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup, 20-61 yaş aralığında, telefon/tablet/bilgisayar kullanabilen 323 (%75,6) kadın ve 104 (%24,4) erkek ebeveyni kapsamaktadır. Ebeveynlerin yaş ortalaması 38,06'dır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu (psikolojik katılımı ölçmek için), Akıllı Telefon Uygulamasına Dayalı Bağımlılık Ölçeği, Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği ve Anne-Baba Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA kullanılarak değişkenler cinsiyet ve eğitim düzeyine göre karşılaştırılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve dijital ebeveynlik farkındalığının yordayıcılarını belirlemek için çoklu hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları, dijital ebeveynlik farkındalığının alt boyutları üzerinde çeşitli değişkenlerin anlamlı etkilerini ortaya koymaktadır. Olumsuz model olma ve dijital ihmal alt boyutlarında, akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik katılım ve ketleyici ilişki tarzı pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir; bu da bu değişkenlerin artmasının olumsuz dijital ebeveynlik davranışlarını artırdığını göstermektedir. Buna karşılık, ebeveyn öz yeterliği bu alt boyutlarda negatif yönde anlamlı bir etki göstermekte olup, ebeveynlerin kendilerini yeterli hissetmelerinin olumsuz davranışları azalttığı anlaşılmaktadır. Diğer yandan, verimli kullanım ve risklerden koruma alt boyutlarında, ebeveyn öz yeterliği ve besleyici ilişki tarzı pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir; bu durum, ebeveynlerin yüksek öz yeterlik ve destekleyici ilişki tarzının olumlu dijital ebeveynlik davranışlarını teşvik ettiğini göstermektedir. Ketleyici ilişki tarzı ise bu boyutlarda negatif yönde anlamlı bir etki göstererek, engelleyici ilişki tarzının olumlu davranışları azalttığını ifade etmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik katılım bu alt boyutlarda anlamlı bir etki göstermemiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin kendi teknoloji kullanım alışkanlıkları ve ilişki

tarzlarının, dijital ebeveynlik farkındalığı ve davranışları üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Araştırma, dijital ebeveynlik farkındalığını artırmak için ebeveynlerin kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarına ve öz yeterlik inançlarına odaklanmalarının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, psikolojik esnekliğin ve sağlıklı kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesinin, ebeveynlerin dijital dünyada çocuklarına daha etkin rehberlik etmelerine katkı sağlayabileceği önerilmektedir.

Ulusoy ve diğerleri (2021) çalışmalarında, engelli çocukların bakımverenlerinde başa çıkma tutumlarının bakım yükü ve depresyon düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma, engelli çocukların ailelerinin bakım verme sürecinde uyum sağlamada zorluk yaşayabildiklerini ve bu durumun "bakım yükü" olarak adlandırılan bir stres faktörü oluşturduğunu belirtmektedir. Çalışmanın amacı, bu bakım yükünün başa çıkma tutumları, depresyon, fonksiyonel olmayan tutumlar ve ruminatif düşünme biçimi ile ilişkili olup olmadığını ortaya koymaktır. İlk olarak, bakım yükü ile başa çıkma tutumları, depresyon, fonksiyonel olmayan tutumlar ve ruminatif düşünme biçimi arasındaki ilişkiler incelenmiş; ardından bu değişkenlerin birlikte bakım yükünü ne ölçüde yordadığı değerlendirilmiştir. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmanın örneklemi, özel bir bakım merkezinde ayaktan takipleri devam eden engelli çocukların bakım verenlerinden oluşan 84 bireyden oluşmaktadır. Örneklem, 18-65 yaş aralığında, en az ilkokul mezunu olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerden oluşmaktadır. Bakım veren olarak, engelli çocuğunun günlük işlevlerine, tıbbi takip ve tedavisinin yürütülmesine ve ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olan, bu işi profesyonel olarak yapmayan aile bireyleri kabul edilmiştir. Katılımcılara Sosyo-Demografik Veri Formu, Zarit Bakım Yükü Ölçeği (ZBYÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A), Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ) ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) uygulanmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA kullanılarak değişkenler çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve bakım yükünün yordayıcılarını belirlemek için aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları, bakım yükü üzerinde çeşitli değişkenlerin anlamlı etkilerini ortaya koymaktadır. Bakım yükü ile depresyon düzeyi ve eğitim süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur; bu da depresyon düzeyinin ve eğitim süresinin artmasının bakım yükünü artırdığını göstermektedir. Buna karşılık, fonksiyonel olmayan tutumlar,

ruminatif düşünme biçimi ve başa çıkma tutumlarının bakım yükü üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmamıştır. Bu bulgular, bakım yükü şiddetinin genel ruminatif düşünme biçimi ile işlevsel olmayan tutumlar tarafından yordanmadığını göstermektedir. Bu durum, bakım yükü üzerinde bilişsel süreçlerden ziyade davranışsal başa çıkma yöntemlerinin daha etkili olduğunu düşündürmektedir. Bakım veren bireylerde kaçınma davranışlarını hedef alan müdahalelerin kullanılması, yaşam kalitesini artırmada etkili olabilir. Araştırma, engelli çocukların bakımverenlerinde depresyon düzeylerinin ve eğitim süresinin bakım yükünü artırdığını vurgulamaktadır. Bu nedenle, bakımverenlere yönelik psikososyal destek programlarının geliştirilmesi ve etkili başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi önerilmektedir. Ayrıca, bakımverenlerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek ve depresyon riskini azaltmak için profesyonel yardım almaları teşvik edilmelidir.

Çalışkan (2020) çalışmasında, tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin hangi faktörler tarafından yordandığı incelenmiştir. Araştırma, ebeveynlerin psikolojik esneklikleri, eşlerinden algıladıkları sosyal destek, cinsiyetleri, yaşları ve çocuk bakımında ebeveyne destek olabilecek diğer kişilerin varlığının, ebeveynlik stresi üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. İlk olarak, ebeveynlik stresi ile bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş; ardından bu değişkenlerin birlikte ebeveynlik stresini ne ölçüde yordadığı değerlendirilmiştir. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmanın örnekleme, Ankara'nın Çankaya ilçesinde yaşayan ve tek çocuğu ilköğretim düzeyinde öğrenim gören 420 ebeveyninden oluşmaktadır. Örneklem, uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup, 216'sı anne ve 204'ü baba olmak üzere, yaşları 26 ile 62 arasında değişen katılımcıları kapsamaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 37,88'dir. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Anne Baba Stres Ölçeği, Kabullenme ve Eylem Ölçeği II (psikolojik esnekliği ölçmek için) ve Eş Destek Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA kullanılarak değişkenler cinsiyet ve diğer demografik özelliklere göre karşılaştırılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve ebeveynlik stresinin yordayıcılarını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları, modeldeki değişkenlerin birlikte ebeveynlik stresine ait varyansın %40'ını açıkladığını göstermektedir. Anne ve babaların psikolojik esneklik düzeyleri, eşlerinden algıladıkları sosyal destek ve cinsiyet, ebeveynlik stresini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Anne ve babaların psikolojik esneklik düzeyleri, ebeveynlik stresini yordamada en güçlü değişken

olarak belirlenmiştir. Yüksek psikolojik esneklik ve eş desteği puanlarının, daha düşük ebeveynlik stresi puanları ile ilişkili olduğu; kadınların ebeveynlik stresinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveynin yaşı ve çocuk bakımında başka yetişkinlerden destek almasının, ebeveynlik stresinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresini azaltmak için ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini artırmaya yönelik müdahalelerin ve eş desteğinin önemini vurgulamaktadır. Araştırma, ebeveynlerin stresle başa çıkabilmeleri için psikolojik esnekliklerini geliştirmelerinin ve eşlerinden alacakları sosyal desteğin, ebeveynlik deneyimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini önermektedir. Ayrıca, ebeveynlik stresinin cinsiyet farklılıkları göz önünde bulundurularak ele alınması gerektiği belirtilmektedir.

Öztürk (2022) çalışmasında, normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ile kendinelik, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca, ebeveyn rolü (anne veya baba), yaş, eğitim düzeyi, algıladıkları sosyo-ekonomik durum ve çalışma durumunun (bir işte çalışıyor olma veya olmama) ebeveynlerin iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2020-2021 bahar döneminde Bursa ili sınırlarında yaşayan, normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip 785 ebeveyn (449 anne, 336 baba) oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla PERMA İyi Oluş Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Anne Baba Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ebeveynlerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Veriler IBM SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz öncesinde, verilerin tek yönlü ve çok yönlü uç değerleri ile normallik varsayımları incelenmiştir. Ölçeklerden alınan puanların normalliği, çarpıklık ve basıklık katsayıları ile histogram grafikleri incelenerek değerlendirilmiştir. Ayrıca, çoklu regresyon analizi varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Analizlerde, ebeveyn rolü ve çalışma durumu için bağımsız gruplar t-testi; yaş, eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenleri için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluşu yordayıp yordamadığını ve her bir değişkenin yordama gücünü belirlemek için çoklu regresyon ve adımsal regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri yaşlarına ve algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna karşın, ebeveyn rolü (anne veya baba), eğitim düzeyi ve çalışma durumuna göre anlamlı bir

farklılık bulunmamıştır. Kendinelik ve öz-anlayış, ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde yordarken, ebeveynlik stresi iyi oluşu anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca, kendinelik iyi oluş düzeylerini yordayan en güçlü bağımsız değişken olduğu, bunu sırasıyla öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin izlediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini artırmada kendinelik ve öz-anlayışın önemli bir rol oynadığını, ebeveynlik stresinin ise iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Araştırma, ebeveynlerin iyi oluşlarını desteklemek için kendinelik ve öz-anlayış temelli müdahalelerin faydalı olabileceğini önermektedir.

Yur (2023) çalışmasında, annelerin psikolojik esneklikleri ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın diğer amacı, ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan anne tutumu, anne-baba medeni durumu ve algılanan akademik başarıya göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır. Ayrıca, annelerin psikolojik esnekliklerinin ve anne yılmazlıklarının yaş, ilk annelik yaşı, çocuk sayısı, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmanın örneklemini, 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Manisa ili ve ilçelerinde yaşayan, 14-18 yaş arası ortaöğretim 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri ile bu öğrencilerin annelerinden oluşan 654 ergen (418'i kız, %63,9; 236'sı erkek, %36,1) ve 654 anneden oluşmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri ve Anne Yılmazlık Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve aracı değişken etkisini belirlemek için aracılık analizi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, anne yılmazlığının, annelerin psikolojik esneklikleri ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Anne yılmazlığının etkisi dışarıda tutulduğunda, anne psikolojik esnekliğinin ergen zihinsel dayanıklılığının sadece %1,1'ini yordadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, anne psikolojik esnekliğinin anne yılmazlığını %37 oranında yordadığı belirlenmiştir. Ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları demografik değişkenlere göre incelendiğinde, cinsiyete göre farklılık gösterdiği; erkek ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarının kızlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları algılanan anne tutumuna göre de farklılık göstermektedir. Tutarsız ebeveyn tutumuna maruz kalan ergenlerin zihinsel dayanıklılık puanlarının, aşırı koruyucu, izin verici ve

demokratik ebeveyn tutumu algılayanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılık puanlarının yaş, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne-baba medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Annelerin psikolojik esneklikleri ise yaş, ilk annelik yaşı, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Son olarak, anne yılmazlığı değişkeninin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumuna bakıldığında, sosyal yeterlik alt boyutunda ilk annelik yaşına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir; yani, annelerin sosyal yeterlik düzeyleri ilk annelik yaşlarına göre değişmektedir. Yeniliklere açık olma alt boyutunda ise eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunmuştur; bu da annelerin yeniliklere açık olma düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterdiğini göstermektedir. Ayrıca, sosyal destek alt boyutunda çalışma durumu ve algılanan anne tutumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir; bu bulgu, annelerin sosyal destek düzeylerinin çalışma durumlarına ve algıladıkları anne tutumuna göre değiştiğini göstermektedir. Anne yılmazlığı değişkeninin yaş ve medeni durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir; yani, anne yılmazlığı yaş ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu bulgular, annelerin psikolojik esnekliklerinin ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarını dolaylı olarak, anne yılmazlığı aracılığıyla etkilediğini göstermektedir. Araştırma, annelerin yılmazlık düzeylerini artırmaya yönelik müdahalelerin, ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmede önemli olabileceğini önermektedir. Ayrıca, ebeveyn tutumlarının ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır. Araştırma bulguları, literatür çerçevesinde detaylı olarak yorumlanmıştır.

2.11. İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

Moyer ve diğerleri (2018) kabul ve kararlılık terapisi (ACT) müdahalesinin, ilişki şiddeti yaşamış ebeveynlerin pozitif ebeveynlik stratejileri, psikolojik esneklik ve stres düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya, bir ACT müdahale çalışmasının daha büyük bir örnekleminden seçilen 43 ebeveyn katılmıştır. Katılımcılar, bir yardım merkezinden alınmış ve ilişki şiddeti ve/veya cinsel saldırıya maruz kalmış kişiler arasından seçilmiştir. Bu çalışma için yalnızca ebeveyn olan katılımcılar dahil edilmiştir. Katılımcılar, yarı rastgele bir şekilde tedavi-usulde-olan (TAU) veya TAU artı ACT müdahalesi gruplarına atanmıştır. 25 katılımcı ACT + TAU grubunda yer alırken, 18

katılımcı yalnızca TAU almıştır. ACT müdahalesi dört hafta boyunca haftada bir saat süren oturumlarla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, ortalama yaşları 37.7 (24-52 arası) olan kadınlardı. Katılımcıların ortalama eğitim düzeyi 13,5 yıl olup, %76'sı beyaz, %14'ü siyahi ve %10'u Hispanikti. Çoğu katılımcı (%79) evli değildi ve 1-4 çocuk sahibi olduklarını bildirmişlerdir. Tüm katılımcılar ilişki şiddeti yaşamış olup, 9 katılımcı ayrıca cinsel istismara maruz kaldığını rapor etmiştir. ACT + TAU grubundaki katılımcıların daha yüksek bir oranı (%32), geçmişte cinsel istismara maruz kalmışken, TAU grubunda bu oran %5'tir. Veriler, Alabama Ebeveynlik Anketi (APQ), Kabul ve Eylem Anketi-II (AAQ-II), Değer Odaklı Yaşam Anketi (VLQ), Beck Depresyon Envanteri-II (BDI-II) ve PTSD Kontrol Listesi (PCL-S) kullanılarak toplanmış ve T-testi ile karışık tasarımlı ANOVA analizleri ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, ACT + TAU grubundaki ebeveynlerin pozitif ebeveynlik stratejilerinde tedavi sonrası iyileşme gösterdiğini ve bu iyileşmelerin altı hafta sonrasında da korunduğunu göstermiştir. Ancak, psikolojik esnekliğin bu iyileşmeleri mediatör olarak etkilemediği bulunmuştur. Bu çalışma, kısa süreli ACT müdahalelerinin, ilişki şiddeti yaşamış ebeveynlerde pozitif ebeveynlik davranışlarını artırmada etkili olabileceğine dair ön bulgular sunmaktadır.

Uramato ve diğerleri (2023) Japonya'da otizmli çocuklara sahip dört Japon annenin değerlere dayalı davranışları, psikolojik esneklik ve psikolojik iyilik halleri üzerindeki kısa süreli kabul ve kararlılık terapisi (ACT) müdahalesinin etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, katılımcılar arasında zaman açısından örtüşmeyen çoklu başlangıç tasarımı kullanılmış ve ön-son test ölçümleri uygulanmıştır. Tüm katılımcılar, beş adet 45-60 dakikalık çevrim içi ACT oturumuna katılmıştır. Psikolojik esneklik Ebeveyn Kabul Anketi (6-PAQ) ile, psikolojik iyilik hali ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PWBS-42) ile değerlendirilmiştir. Sosyal geçerlilik anketi de ACT'nin uygulanabilirliği ve kabul edilebilirliğini değerlendirmiştir. Değerlere dayalı davranışlardaki klinik olarak anlamlı değişimleri ölçmek için vaka içi standartlaştırılmış ortalama farklar ve tüm çiftlerin örtüşme oranı (NAP) hesaplanmıştır. Üç katılımcının değerlere dayalı davranışlarında orta ila güçlü iyileşme gösterdiği, bazı katılımcıların ise psikolojik iyilik halleri skorlarında anlamlı bir artış yaşadığı tespit edilmiştir. Katılımcılar, otizmli çocuklara sahip dört Japon anneden oluşmaktadır. Katılımcılar Zoom üzerinden yapılan çevrim içi ACT seanslarına katılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerinin açıklanmaması, gizliliğin korunması amacıyla tercih edilmiştir. Dahil edilme kriterleri arasında Japonya'da yaşama, Japonca ana dil olarak konuşma ve

daha önce ACT almamış olma yer almıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ACT içeriği, "Otizmlı Çocukların Ebeveynleri İçin ACT El Kitabı" (Gould ve Coyne, 2016) temel alınarak kültürel olarak uyarlanmıştır. Örneğin, İngilizce terimler Japon kültürüne uygun şekilde değiştirilmiştir. Katılımcıların değerlere dayalı davranışlarındaki değişiklikler görsel analiz ve NAP hesaplamalarıyla değerlendirilmiştir. Üç katılımcının (Kaori, Megumi ve Sakura) değerlere dayalı davranışlarında orta ila güçlü iyileşmeler gözlenmiştir. Kaori, güçlü bir etki (NAP = 1.0) gösterirken, Megumi (NAP = 0.87) ve Sakura (NAP = 0.71) orta düzeyde iyileşmeler göstermiştir. Shiho ise zayıf bir iyileşme göstermiştir (NAP = 0.54). Ayrıca, Shiho'nun kişisel gelişiminde ve çevresel ustalığında istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme kaydedilmiştir. Kaori'nin özerklik düzeyinde de anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir. Katılımcılar, ACT'in kültürel olarak uyarlanmış versiyonunun öğrenilmesinin kolay olduğunu ve bu yaklaşımın kabul edilebilir olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca, çevrim içi eğitim materyallerinin ve Zoom kullanılarak yapılan seansların etkin olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışma, kısa süreli ACT'in Japonya'daki otizmlı çocukların anneleri üzerinde değerlere dayalı davranışları artırmada ve psikolojik esnekliği geliştirmede etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, çalışmanın kültürel duyarlılık gözetilerek uyarlanmış olması, ACT'in Japon kültürüne daha iyi entegre edilmesine yardımcı olmuştur. Kültürel uyarlamalar, katılımcıların ACT'i daha kolay öğrenmelerini sağlamış ve başarılı sonuçlara katkıda bulunmuştur. Ancak, vaka içi analizlerde anlamlı iyileşmeler gözlenirken, vaka dışı analizlerde bu değişiklikler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır, bu da bireysel değişimlerin önemini vurgulamaktadır.

Burke ve diğerleri (2014), hayati tehlikesi olan hastalıklara sahip çocukların ebeveynlerine yönelik "Take A Breath" (TAB) müdahalesinin ebeveynlerin psikolojik esneklik, kendinelik ve travma sonrası stres belirtileri (PTSS) üzerindeki etkisini incelemiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile problem çözme becerileri eğitiminin (PSST) birleştirildiği bu çalışma, ebeveynlerin çocuklarının tanı, tedavi ve iyileşme süreçlerine uyum sağlamalarını desteklemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya kanser tanısı almış ya da yaşam kurtarıcı kalp ameliyatı geçirmiş çocukların 11 ebeveyni katılmıştır. Katılımcılar müdahale öncesinde, sonrasında ve 6 ay sonra travma sonrası stres belirtileri, çocuklarının hastalığının duygusal etkisi ve ebeveynlerin psikolojik esneklik ve kendinelik düzeylerini ölçen Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-C), Çocuk Hastalığı Deneyimi Ebeveyn Anketi (PECI), Ebeveyn Psikolojik Esneklik Anketi

(PPF), Mindfulness Dikkat Ölçeği (MAAS) ölçeklerini doldurmuşlardır. Sonuçlar, TAB müdahalesinin ebeveynlerin PTSS düzeylerinde ve duygusal sıkıntılarda anlamlı azalmalar sağladığını, psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık düzeylerinde ise önemli artışlar olduğunu göstermiştir. Etki büyüklükleri orta ile büyük arasında değişmiş ve iyileşmeler 6 aylık takip döneminde korunmuştur. Bu bulgular, TAB müdahalesinin, ebeveynlerin çocuklarının hastalığına yönelik duygusal tepkilerini ve stresini azaltmada etkili bir araç olduğunu göstermektedir.

Allahyari (2021), bu çalışmada kabul ve kararlılık terapisi (ACT) temelli ebeveyn eğitiminin, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocukların annelerinin öfke ve duygusal öz-düzenleme becerileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, yarı deneysel bir tasarım kullanılarak, ön test-son test kontrol gruplu desenle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Tahran Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne bağlı psikiyatri kliniklerine başvuran DEHB tanısı almış çocukların annelerinden toplam 30 anne katılmış ve rastgele olarak 15 kişilik müdahale ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Müdahale grubuna, eğitim kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımına dayalı ebeveyn eğitimi verilmiştir. Veriler Spielberger Öfke Anketi ve Larsen ve Prize Mike tarafından geliştirilen Duygusal Öz-Düzenleme Anketi ile toplanmıştır. Kovaryans analiziyle değerlendirilen sonuçlar, kabul ve kararlılık terapisine dayalı ebeveyn eğitiminin, annelerin öfke seviyelerini düşürdüğünü ve duygusal öz-düzenleme becerilerini artırdığını göstermiştir.

Chong ve diğerleri (2019), astımlı çocukların ebeveynlerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) psikolojik esneklik ve çocuk astım yönetimi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya, Hong Kong'daki bir kamu hastanesinden 168 ebeveyn ve astımlı çocukları dahil edilmiştir. Katılımcılar, 3-12 yaş arası astım tanısı almış çocukların birincil bakıcıları olup, araştırmaya dahil olma kriterleri arasında ebeveynin 18-65 yaş arasında olması, çocukla birlikte yaşaması, Kantonca konuşabilmesi ve en az 6 ay boyunca Hong Kong'da kalmayı planlaması yer almıştır. Ebeveynlerin veya çocukların astım dışındaki başka kronik hastalıkları varsa çalışmaya dahil edilmemişlerdir. Araştırmada, ebeveynlerin psikolojik esneklik ve çocukların astım yönetimindeki sonuçlarını değerlendirmek için Kabul ve Eylem Formu-II, Çocuğun Hastalığına Ebeveyn Deneyimi Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21), Astım Bilgi Anketi, Ebeveyn Astım Yönetiminde Öz-Yeterlik Ölçeği, Pediatrik Astım Bakıcısı Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, ACT grubundaki

çocukların astım nedeniyle acil servise başvuru sayısının önemli ölçüde azaldığını ve ebeveynlerde psikolojik esneklik, kaygı ve stres düzeylerinde iyileşme görüldüğünü göstermiştir. Bu sonuçlar, ACT'nin astımlı çocukların ebeveynlerinin psikolojik sağlığını desteklemede ve çocukların astım yönetiminde etkili olabileceğini önermektedir.

Flujas-Contreras ve Gómez (2018) çalışması, bir annenin ailesiyle etkileşiminde yaşadığı sorunları Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile ele almayı amaçlamıştır. Yedi seanslık ACT müdahalesinde, annenin psikolojik esnekliği, deneyimsel kaçınma, davranış kontrolü, özel olayların kabulü ve değerlere dayalı eylem tutarlılığı değerlendirilmiştir. Çalışmanın katılımcısı, 43 yaşında, üst-orta sınıftan, yakın zamanda boşanmış, iki çocuk annesi Maria'dır. 16 yaşındaki oğlu Pablo, annesinin yardıma başvurmasına neden olacak şekilde intihara teşebbüs etmiştir. Annenin ebeveynlik sorunları ve çocuklarıyla ilişkilerindeki zorluklar, deneyimsel kaçınma ve kontrol stratejilerine dayandığı tespit edilmiştir. Değerlendirme araçları olarak, Değer Odaklı Yaşam Anketi (Valued Living Questionnaire - VLQ) ve Psikolojik Esneklik Formu kullanılmıştır. Tedavi süreci boyunca annenin kaçınma ve kontrol davranışları azalmış, kabul ve değerlere dayalı eylemlerinde artış gözlemlenmiştir. Bu değişimlerin hem anne hem de oğlu üzerinde etkili olduğu ve kazanımların dört aylık takip sürecinde de korunduğu belirlenmiştir. Sonuçlar, annenin kontrol ve kaçınma davranışlarında önemli bir azalma, kabul davranışlarında ve değerlere dayalı eylemlerde artış olduğunu göstermektedir. Oğlu Pablo'nun davranışlarında da benzer değişiklikler rapor edilmiş, bu değişiklikler tedavi sürecinin sonunda ve takip görüşmesinde korunmuştur.

O'Brien (2011) yürüttüğü bu çalışmada ebeveyn stresini azaltmak ve çocuk davranışlarını iyileştirmek amacıyla düzenlenen bir Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) atölyesinin etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya, Çocuk Koruma Hizmetleri (CPS) tarafından yönlendirilen, yaşları 18 ile 46 arasında değişen 19 ebeveyn katılmıştır. Katılımcılar, çoğunluğu düşük gelirli ve çeşitli sosyal destek ağlarına sahip olan ebeveynlerden oluşmaktadır. Atölye, iki günlük bir hafta sonu programı olarak uygulanmış, ebeveynlere kendinelik, psikolojik esneklik ve değer temelli yaşam becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Veri toplama sürecinde Kabul ve Füzyon Anketi (AFQ), Değerli Yaşam Anketi (VLQ), Meta-Değer Ölçümü (MVM), Kentucky Mindfulness Becerileri Envanteri (KIMS), Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DERS), Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21), Ebeveyn Stres İndeksi (PSI-SF) ve Çocuk Davranış Değerlendirme Sistemi (BASC-2) gibi çeşitli ölçekler

kullanılmıştır. Katılımcılar, atölye öncesi, hemen sonrası ve bir takip döneminde değerlendirilmiştir. Sonuçlar, ebeveynlerin çocuklarının dışsallaştırma sorunlarında (örneğin, saldırganlık, hiperaktivite) anlamlı bir azalma olduğunu; ayrıca, değer temelli davranışlarda ve duygu düzenleme becerilerinde iyileşmeler görüldüğünü göstermiştir. Ancak, bazı bulguların klinik açıdan anlamlı olmadığı, daha uzun süreli müdahalelere ihtiyaç duyulabileceği belirtilmiştir. Ebeveynlerin stres seviyelerinde azalma gözlenmiş, ancak bu değişiklikler istatistiksel olarak anlamlı seviyeye ulaşmamıştır. Sonuç olarak, bu çalışma ACT atölyesinin ebeveynler ve çocuklar üzerindeki etkilerinin umut verici olduğunu, ancak etkinin güçlendirilmesi için daha yoğun ve uzun süreli müdahalelere ihtiyaç duyulabileceğini öne sürmektedir.

Whittingham ve diğerleri (2015) serebral palsili (CP) çocukların ebeveynleri üzerinde Stepping Stones Triple P (SSTP) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni (ACT) birleştirerek, çocukların işlevselliği, yaşam kalitesi ve ebeveynlerin psikolojik uyumunu inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Örnekleme, çocukların ortalama yaşı 5.36 olan 67 ebeveyn (çoğunluğu anne) oluşmakta olup, araştırma ebeveynlerin psikolojik belirtilerindeki azalma ve çocukların işlevsel hareket kabiliyetlerinde artışa odaklanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları çocuğun işlevsel performansını değerlendiren Pediatrik Değerlendirme Envanteri (PEDI), çocukların yaşam kalitesini ölçen Serebral Palsi Yaşam Kalitesi Ölçeği (CP-QOL), ebeveynlerin psikolojik durumlarını ölçen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS), ve ebeveynlerin çocuklarına yönelik günlük görevlerde yaşadıkları zorlukları ve güven düzeylerini değerlendiren Serebral Palsi Günlük Ebeveyn Görevleri Kontrol Listesi (CP-DPTC)'dir. Veriler, ANCOVA ile analiz edilmiştir. Çalışmaya 67 ebeveyn (çoğunluğu anne) katılmış ve rastgele olarak üç gruba ayrılmıştır: bekleme listesi (WL) kontrol grubu, yalnızca SSTP alan grup ve SSTP ile ACT'i birleştiren grup. Sonuçlar, SSTP+ACT grubunun çocukların hareket kabiliyetini ve yaşam kalitesini artırdığını, ebeveynlerin ise psikolojik belirtilerini azalttığını göstermiştir. Ancak, ebeveynlerin güven düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bautista ve diğerleri (2023), kanserli çocukların orta ve yüksek düzeyde psikososyal risk taşıyan ebeveynleri üzerinde yinelenen olumsuz düşünceleri (RNT) hedefleyen bir kabul ve kararlılık terapisi (ACT) müdahalesinin etkilerini incelemiştir. Çalışmaya, İspanya'daki üç hastaneden (Vall d'Hebron, Miguel Servet, Son Espases) 12 ebeveyn katılmıştır. Katılımcılar, kanser tanısı almış ve aktif tedavi sürecinde olan

çocukların birincil bakımını üstlenen, psikososyal risk düzeyi orta veya yüksek olan ebeveynler arasından seçilmiştir. Dahil edilme kriterleri arasında, tanıdan en az bir ay geçmiş olması, katılımcıların internet erişimine sahip olması ve başka bir psikolojik ya da psikiyatrik tedavi görmüyor olmaları yer almıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları Psikososyal Değerlendirme Aracı (PAT), Kişisel Sağlık Anketi-4 (PHQ-4), Yinelenen Olumsuz Düşünce Anketi-3 (RNTQ-3), ve Değerler Anketi-3 (VQ-3'dir. Çevrim içi, iki oturumluk ACT protokolü uygulanmış ve katılımcılar, günlük olarak duygusal semptomlar, yinelenen olumsuz düşünceler ve değerlere dayalı yaşam konusunda ölçümler yapmıştır. Sonuçlar, katılımcıların büyük bir çoğunluğunda duygusal semptomlarda ve yinelenen olumsuz düşüncelerde azalma, değerlere dayalı yaşamda ise artış gözlemlendiğini göstermiştir. Bu sonuçlar, kısa süreli ve çevrim içi ACT müdahalesinin ebeveynlerin duygusal sıkıntılarını azaltmada ve değer odaklı yaşamlarını geliştirmede etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Benjamin ve diğerleri (2020), kronik ağrı yaşayan çocukların ebeveynleri üzerinde kabul ve kararlılık terapisi (ACT) temelli bir programın etkilerini araştırmıştır. Çalışmada 268 ebeveyn yer almış ve ebeveynlerin depresyon semptomları, sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, ağrı felaketselleştirmesi ve psikolojik esneklik düzeylerindeki değişiklikler incelenmiştir. Örneklem, 2015-2017 yılları arasında ABD'nin Ortabatısındaki bir tıbbi merkezde yer alan bir pediatrik ağrı rehabilitasyon programına katılan 12-22 yaş arası gençler ve onların ebeveynlerinden oluşmuştur. 268 ebeveynin 242'si kadın ve 26'sı erkektir; %95'i beyazdır ve %88'i evli olup, %51'i kronik sağlık sorunları yaşamaktadır. Araştırmada Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36), Ağrı Felaketselleştirme Ölçeği (PCS-P), Depresyon Ölçeği (CES-D) ve Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (PPFQ) kullanılmıştır. Programın sonunda, ebeveynlerin depresyon semptomlarında, psikolojik esnekliklerinde anlamlı iyileşmeler ve ağrı felaketselleştirmelerinde düşüş gözlenmiştir. Özellikle, duygusal kabuldeki değişikliklerin ebeveynlerin ruh sağlığına en güçlü katkıda bulunduğu tespit edilmiştir.

Bergman ve diğerleri (2023), otizm spektrum bozukluğu ve diğer engelleri olan çocukların ebeveynlerine yönelik olarak geliştirilen Navigator ACT müdahalesinin uygulanabilirliğini ve ön sonuçlarını incelemiştir. Çalışmaya 143 ebeveyn değerlendirilmiş ve 94 ebeveyn (85 kadın, 9 erkek) müdahaleye dahil edilmiştir. Ebeveynlerin çocukları 2-17 yaş aralığındadır ve otizm, zihinsel engel, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve motor engeller gibi çeşitli tanımlar taşımaktadır.

Çalışmanın amacı, bu yeni ACT müdahalesinin İsveç'teki ayakta tedavi hizmetlerinde uygulanabilirliğini değerlendirmek ve ebeveynlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ölçmektir. Müdahale sürecinde ebeveynler, Ebeveyn Kabul ve Eylem Formu ve Mindfulness Dikkat Ölçeği gibi ölçüm araçlarında iyileşmeler göstermiştir. PAAQ sonuçlarına göre, ebeveynlerin çocuğun olumsuz duygusal deneyimlerinden kaçınma düzeylerinde anlamlı bir azalma kaydedilmiştir. Bu değişim büyük bir etki büyüklüğüyle ($\eta^2 = 0.19$) rapor edilmiştir. Özellikle, ebeveynlerin eylemsizlik boyutunda daha büyük bir düşüş ($\eta^2 = 0.21$) gözlenirken, istemsizlik boyutunda ise daha küçük ama yine de anlamlı bir azalma ($\eta^2 = 0.08$) görülmüştür. Ayrıca, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği sonuçlarına göre, ebeveynlerin depresyon ve anksiyete düzeylerinde önemli iyileşmeler gözlenmiştir ve bu değişimler büyük etki büyüklüğüyle rapor edilmiştir. Ebeveyn Stres Ölçeği sonuçlarına göre genel ebeveynlik stresinde ilk aşamada anlamlı bir azalma görülmemişse de, ebeveynlik tatmini boyutunda müdahale sonrası ve 3-4 aylık takipte önemli iyileşmeler kaydedilmiştir. Çocukların davranış ve duygusal sorunlarına ilişkin değerlendirme ise Güçler ve Zorluklar Anketi ile yapılmıştır. Müdahale sonrasında çocukların toplam zorluk puanlarında, özellikle duygusal ve davranışsal sorunlarda azalma ve prososyal davranışlarda artış gözlenmiştir. Bu iyileşmeler, ebeveynlerin çocuklarıyla daha esnek ve farkındalık temelli bir şekilde ilgilenmelerinin, çocukların davranışlarına olumlu bir şekilde yansıdığı şeklinde yorumlanmıştır. Sonuç olarak, Navigator ACT müdahalesinin uygulanabilir bulunmuş ve ebeveynlerde yaşantısal kaçınma, kendindelik, depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı göstergelerinde önemli iyileşmeler sağlanmıştır. Çocukların duygusal ve davranışsal sorunlarında da iyileşmeler gözlemlenmiştir, bu da bu tür müdahalelerin klinik hizmetlerde yaygın olarak kullanılmasının faydalı olabileceğini göstermektedir.

Gould ve diğerleri (2018) Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocukların ebeveynlerine yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, evde uygulanan ABA (Uygulamalı Davranış Analizi) hizmeti alan üç anneyle gerçekleştirilmiş, katılımcılar daha önce ACT'e maruz kalmamış ve başka psikoterapötik ya da ACT hizmetleri almamışlardır. Araştırmaya katılan anneler, OSB'li bir çocuk annesidir ve 35-52 yaş aralığındadır. Çalışmada kullanılan ölçme araçları Kabul ve Eylem Anketi-II (AAQ-II), Öz-Şefkat Ölçeği (SCS), Çocukluk Engelliliğinin Aile Üzerindeki Etkisi Ölçeği (FICD)'dir. Çalışma, denekler arası eş zamanlı olmayan çoklu başlangıç deseni kullanılarak yapılmış ve dört aşamada gerçekleştirilmiştir: Temel ölçüm,

eğitim, eğitim sonrası ve takip. Katılımcılar, temel ölçüm aşamasında iki hafta boyunca değer yönelimli ebeveyn davranışlarını gözlemlemiş ve kaydetmişlerdir. Eğitim altı oturumdan oluşmuş ve her oturumda ACT becerilerine (farkındalık, değerlerin belirlenmesi, kabul ve kararlılık) odaklanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, tüm katılımcıların değer yönelimli ebeveyn davranışlarında önemli artışlar gözlenmiştir. Sarah ve Hannah'nın AAQ-II puanlarında %43-54 oranında azalma, SCS puanlarında ise %23-48 oranında artış kaydedilmiştir. Eğitim sonrası ve takip dönemlerinde değer yönelimli davranışlardaki artışlar devam etmiş ve daha uzun süreli kazanımlar elde edilmiştir. Araştırma ayrıca, ebeveynlerin çocuklarının sosyal ilişkilerinde ve aile içi dinamiklerinde olumlu değişiklikler olduğunu bildirmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma, altı haftalık bir ACT protokolünün OSB'li çocukların ebeveynlerinde değer yönelimli davranışları artırabileceğini ve bu kazanımların uzun vadede sürdürülebileceğini göstermektedir.

Hahs ve diğerleri (2018), otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış bireylerin ebeveynlerine yönelik kısa süreli bir Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) müdahalesinin etkilerini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın amacı, bu kısa süreli ACT müdahalesinin ebeveynlerin psikolojik esneklikleri, depresyon düzeyleri, düşünce baskılama, bilişsel kaynaşma, içselleştirilmiş utanç, farkındalık ve değerlerle yaşama gibi alanlardaki etkilerini değerlendirmektir. Çalışmaya, çocukları 5 ile 13 yaşları arasında (ortalama yaş = 8.44, SD = 2.52) olan 18 ebeveyn (ortalama yaş = 45.5, SD = 6.14) katılmıştır. Katılımcılar, ABD'nin Ortabatısında bulunan bir okul bölgesinden, çocuklarının katıldığı Uygulamalı Davranış Analizi (ABA) terapisi aracılığıyla belirlenmiştir. Ebeveynlerin hepsi çocuklarına bakım veren ve onların eğitim sürecinde aktif rol alan bireylerdir. Ölçme araçları Kabul ve Eylem Formu-II (AAQ-II, Beck Depresyon Envanteri-II (BDI-II), Bilişsel Birleşme Ölçeği-13 (CFQ-13), Mindfulness Dikkat Farkındalığı Ölçeği (MAAS), İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği (ISS), Kişisel Değerler Anketi-II (PVQ-II), Beyaz Ayı Baskılama Envanteri (WBSI), Freiburg Mindfulness Envanteri (FMI), kullanılmıştır. Katılımcılar, BDI-II ve AAQ-II skorlarına göre eşleştirilmiş ve rastgele olarak müdahale grubuna (n=9) ve kontrol grubuna (n=9) atanmıştır. Müdahale grubu, iki oturum halinde gerçekleştirilen toplam 4 saatlik bir ACT atölye çalışmasına katılmıştır. Kontrol grubu ise bu süre zarfında herhangi bir müdahale almamıştır. ACT atölyesi, altı temel ACT sürecini hedefleyen metaforlar, paradokslar ve deneyimsel egzersizler içermektedir. Müdahale grubu, müdahale sonrasında aşağıdaki

AAQ-II (psikolojik esneklik): $p=0.0318$, etki büyüklüğü $d=0.94$, BDI-II (depresyon): $p=0.0239$, $d=-1.01$, CFQ-13 (bilişsel birleşme): $p=0.0485$, $d=0.83$, MAAS (kendinelik): $p=0.0070$, $d=1.29$, ISS (içselleştirilmiş utanç): $p=0.0052$, $d=-1.37$, PVQ-II (değerlerle yaşama): $p=0.0159$, $d=1.11$ ölçümlerde istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler göstermiştir. WBSI ve FMI ölçümlerinde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışma, kısa süreli bir ACT müdahalesinin OSB'li çocukların ebeveynlerinin psikolojik esnekliklerini artırmada ve depresyon, bilişsel birleşme ve içselleştirilmiş utanç gibi olumsuz psikolojik belirtileri azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek için pratik ve etkili müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır.

Blackledge ve Hayes (2006) otizm tanısı almış çocukların ebeveynlerine yönelik iki günlük (14 saat) grup formatında düzenlenen Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) müdahalesinin etkileri incelenmiştir. Çalışmaya, üç farklı coğrafi bölgeden (Reno, Sacramento, San Francisco) 20 ebeveyn katılmıştır. Ebeveynlerin yaş ortalaması 42.85 olup, 15'i kadın ve 5'i erkektir. Katılımcılar otizm tanılı çocukları olan ebeveynlerdir ve bu müdahale ebeveynlerin depresyon, genel ruhsal sağlık ve psikolojik sıkıntı düzeylerini azaltmayı amaçlamıştır. Ölçme araçları arasında Beck Depresyon Envanteri-II (BDI-II), Kısa Semptom Envanteri (BSI) ve Genel Sağlık Ölçeği-12 (GHQ-12) yer almıştır. Çalışmada ayrıca Kabul ve Eylem Formu (AAQ) ve Otomatik Düşünceler Anketi (ATQ-B) ile ebeveynlerin deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşma süreçleri değerlendirilmiştir. Sonuçlar, ACT müdahalesinin ebeveynlerin depresyon düzeyini, genel ruhsal sağlıklarını ve psikolojik sıkıntılarını önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Müdahale sonrası Beck Depresyon Envanteri ve Genel Sağlık Ölçeği sonuçlarında anlamlı iyileşmeler kaydedilmiştir. Ayrıca bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma gibi süreçlerin de müdahale etkilerini aracılık ettiğine dair bulgular elde edilmiştir.

Raulston ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmanın amacı otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocukların annelerine yönelik kısa süreli farkındalık temelli bir ebeveyn eğitim programının etkilerini incelemektedir. Araştırmada üç anne-çocuk çifti yer almış ve her birine çocuklarının problem davranışlarını yönetmede farkındalık temelli stratejiler öğretilmiştir. Araştırmaya katılan çocuklar 4-8 yaş aralığındadır ve OSB tanısı almışlardır. Anneler, çocuklarının günlük rutinlerine entegre olan problem davranışlarına yönelik davranış stratejilerini öğrenmiş ve uygulamıştır. Katılımcılardan biri 34 yaşında, depresyon ve panik atak geçmişine sahip, işgücü piyasasında engelli olarak kayıtlı bir

annedir. Oğlu, 4 yaşında ve şiddetli OSB teşhisi almıştır. Başka bir katılımcı, 31 yaşında, doğum sonrası depresyon geçmişi olan bir annedir. Kızı 4 yaşında ve hafif-orta OSB teşhisi almıştır. Son katılımcı ise 34 yaşında ve 8 yaşında, hafif-orta OSB teşhisi konulmuş bir oğlu olan bir annedir. Çalışmada annelerin ebeveynlik stres düzeylerini ve çocuklarının problem davranışlarını ölçmek amacıyla Çocuk Davranış Kontrol Listesi (CBCL), Ebeveyn Stres İndeksi- Kısa Formu (PSI-SF), Epidemiyolojik Depresyon Ölçeği (CES-D), Bangor Minfullness Ebeveynlik Ölçeği (BMPS), Çocuk Davranışının İşlevi Hakkında Sorular (QABF) ölçekleri kullanılmıştır. Bu çalışmada, tek vakalı, eşzamanlı çoklu basamak tasarımı kullanıldı. Eğitim programı üç hafta süresince, haftada üç kez ve her seans 10-20 dakika olacak şekilde uygulandı. Anneler, eğitim sırasında öğrendikleri stratejilere dayalı olarak evde problem davranışlarını yönetmek için destek planları oluşturdu ve çocuklarının problem davranışlarını gözlemlediler. Çalışmanın sonuçları, annelerin davranış stratejilerini kullanmalarında orta düzeyde bir artış, çocukların problem davranışlarında ise azalma olduğunu gösterdi. İki anne için stres düzeylerinde azalma, bir anne için ise stres düzeyinde artış rapor edilmiştir.

Corti ve diğerleri (2018) otizm tanısı almış çocukların ebeveynlerine yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) odaklı bir ebeveyn eğitim programının (PT) etkinliği incelenmiştir. Ebeveynlerin stres, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma düzeyleri, eğitim öncesi ve sonrası değerlendirilmiştir. Çalışmada, ACT-PT alan bir deney grubu, çocuklarına erken yoğun davranışsal müdahale (EIBI) uygulanan bir kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Katılımcılar, yaşları 2-4 arasında değişen otizm tanısı almış çocukların ebeveynleridir. Çalışmaya toplamda 42 ebeveyn katılmıştır: 21 ebeveyn deney grubunda yer almış, 21 ebeveyn ise yalnızca çocuklarına uygulanan EIBI'yi kabul ederek kontrol grubunu oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 38.71 (SD=5.22) olup, çocuklarının yaş ortalaması ise 2.92 (SD=0.70) olarak belirlenmiştir. Ölçme araçları arasında Ebeveyn Stres İndeksi-Kısa Formu (PSI-SF), Mindfullness Dikkat ve Farkındalık Ölçeği (MAAS) ve Bilişsel Birleşme Anketi (CFQ) kullanılmıştır. PSI-SF, ebeveynlerin genel stres seviyelerini değerlendirmiş ve toplam stres skorları, ebeveyn-çocuk etkileşimindeki işlevsizlik ve zor çocuk davranışlarını ölçen alt ölçeklerle desteklenmiştir. MAAS, ebeveynlerin kendinelik düzeyini ölçmüş, CFQ ise bilişsel birleşmeyi değerlendirmiştir. Tüm ölçümler eğitim öncesi ve sonrası yapılmıştır. Verilerin analizinde, iki yönlü tekrarlı ölçümler varyans analizi (ANOVA) ve çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar, deney grubunda kendinelik düzeyinde beklenmedik bir azalma

olduğunu ($p<0.01$) ve stres düzeyinde istatistiksel anlamlılığa yakın bir azalma eğilimi olduğunu ($p=0.06$) göstermiştir. Ancak bilişsel birleşme üzerinde anlamlı bir etki bulunamamıştır. Bulgular, ACT'in katılımcıların içsel süreçlerine dair farkındalıklarını artırarak bu beklenmedik sonuçlara yol açmış olabileceğini öne sürmektedir.

Kurumiya ve diğerleri (2022) bir çalışmasında Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Japonca konuşan annelere yönelik çevrim içi bir Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Matrix ebeveyn eğitim programının etkinliğini değerlendirmiştir. Çalışmanın amacı, annelerin değer odaklı davranışlarını, ebeveyn katılımını, ebeveyn sıkıntısını ve psikolojik esnekliğini artırmak için çevrim içi bir ACT Matrix programının etkilerini incelemektir. Eş zamansız çoklu başlangıçlı tek denek tasarımı kullanılarak dört Japonca konuşan anne çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar, Japonca konuşan dört anne olup Amerika Birleşik Devletleri'nde ikamet etmekteydiler. Katılım kriterleri arasında Japonya'da eğitim almış olmak, Japonca'yı birincil dil olarak kullanmak, herhangi bir tanı almamış en az bir çocuğa sahip olmak ve ebeveynlik ile ilgili depresyon, anksiyete veya stres yaşamak yer almıştır. Katılımcılar arasında Aiko, beş yaşında bir kız çocuğu olan bir anne; Kazumi, beş yaşında bir kız çocuğu ve sekiz yaşında bir erkek çocuğu olan bir anne; Keiko, 15, 11 ve 7 yaşlarında çocukları olan bir anne ve Michiko, 15 yaşında bir oğlu olan bir anne bulunmaktadır. Araştırmada Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21), Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (MPFI) ve Ebeveyn Stresi İndeksi-Kısa Formu (PSI-SF) kullanılmıştır. Katılımcıların değer odaklı davranışları ve günlük görev tamamlama oranları görsel olarak analiz edildi. Ebeveynlerin katılımı oturum katılım yüzdesi ve günlük ödev tamamlama oranları üzerinden değerlendirildi. DASS-21, MPFI ve PSI-SF ölçümlerinde anlamlı bir değişim olup olmadığını değerlendirmek için Güvenilir Değişim İndeksi (RCI) kullanıldı. Tüm katılımcılar, değer odaklı davranışlarında önemli artışlar gösterdi. Görsel analizler, eğitimin bu davranışları artırmada etkili olduğunu ortaya koydu. Katılımcıların eğitim oturumlarına katılım oranı %100'dü ve günlük ödev tamamlama oranları da zamanla artış gösterdi. DASS-21 ve MPFI sonuçları, ebeveynlerin stres ve psikolojik katılık düzeylerinde azalma, psikolojik esnekliklerinde ise artış olduğunu gösterdi. Ancak, PSI-SF'de yalnızca bir katılımcının ebeveyn stresinde anlamlı bir düşüş gözlemlendi. Sonuç olarak, bu çalışma, Japonca konuşan anneler için çevrim içi ACT Matrix ebeveyn eğitiminin değer odaklı davranışları artırmada, ebeveyn katılımını sağlamada ve psikolojik esnekliği geliştirmede etkili olduğunu göstermiştir.

Timko ve diğerlerinin (2015) yürüttüğü çalışmanın amacı, ergenlerde anoreksiya nervoza tedavisi için Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne (ACT) dayalı bir tedavi yöntemi olan Kabul Temelli Ayrılmış Aile Tedavisi'nin (ASFT) uygulanabilirliğini, kabul edilebilirliğini ve ön etkilerini incelemektir. Çalışmaya, anoreksiya veya alt düzey anoreksiya tanısı almış, yaşları 12-18 arasında değişen 47 ergen ve aileleri katılmıştır. Katılımcıların %89'u kadın ve %93'ü beyazdır. Tedavi, 24 hafta boyunca 20 seans olarak uygulanmış ve hem ergenlerde hem de ebeveynlerde yeme bozukluğu semptomları, vücut ağırlığı değişimi ve psikolojik kabul/kaçınma gibi değişkenler değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan ergenlerin ortalama yaşı 14.02 (SD=1.58) ve tedavi öncesi ortalama vücut kitle indeksi (VKİ) 17.30 (SD=1.43) olarak kaydedilmiştir. Katılımcılar, iki farklı klinik merkezinde (Kuzey Carolina ve Philadelphia) çalışmaya alınmış ve %34'ü önceki tıbbi stabilizasyon sürecinden hemen sonra tedaviye katılmıştır. Katılımcılar DSM-IV ve DSM-5 tanı kriterlerine göre seçilmiştir. Veriler, Latent Büyüme Eğrisi Modellemesi (LGCM) ve hiyerarşik regresyon analizleri ile incelenmiştir. LGCM sonuçlarına göre, ergenlerin tedavi süresince kilo alımı anlamlı bir şekilde artmış, 12. haftadan sonra yavaşlamıştır. Tedavi sonunda ergenlerin %48'i tam iyileşme, %29.8'i kısmi iyileşme gösterirken, %21.3'ü iyileşme belirtisi göstermemiştir. Ayrıca yeme bozukluğu semptomlarında genel bir azalma gözlemlenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizleri, ergenlerin ve ebeveynlerin tedaviye olan inançlarının tedavi sonuçlarını etkilediğini göstermiştir. Özellikle ebeveynlerin tedaviye olan inanç ve beklentileri, yeme bozukluğu belirtilerinin azalmasında önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, ASFT'nin ergenlerde anoreksiya tedavisinde uygulanabilir, kabul edilebilir ve etkili olduğu görülmüştür. Tedavi, ergenlerde kilo artışı sağlanmış, yeme bozukluğu semptomlarını azaltmış ve hem ergenlerde hem de ebeveynlerde psikolojik kabulü artırmıştır.

Brown ve diğerleri (2015) Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile Stepping Stones Triple P (SSTP) programının pediatrik edinilmiş beyin hasarı (EBH) olan çocukların ebeveynlerinde psikolojik esneklik, ebeveyn öz yeterliği, aile işlevselliği ve çift ilişkisi üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya katılan 59 ebeveyn (yüzde 90'ı anneler) rastgele ACT + SSTP müdahale grubuna (n=30) veya olağan bakım (CAU) kontrol grubuna (n=29) atanmıştır. Müdahale grubu 10 hafta boyunca SSTP ve iki oturumluk ACT programını alırken, CAU grubundaki katılımcılar bekleme listesi sonrasında aynı müdahaleyi almıştır. Araştırmada ebeveynlerin çocuk davranışlarını yönetme konusundaki özgüvenlerini değerlendiren Ebeveynlik Görevleri Kontrol Listesi,

aile işlevselliğini ölçen McMaster Aile Değerlendirme Ölçeği, ebeveyn psikolojik sıkıntılarını değerlendiren Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği , ebeveynler arasındaki anlaşmazlıkları ölçen Ebeveyn Sorunları Kontrol Listesi, ilişki memnuniyetini ölçen İlişki Kalitesi İndeksi, psikolojik esneklik süreçlerini ölçen Kabul ve Eylem Formu ve genel ebeveynlik esnekliğini değerlendiren Ebeveyn Düşünceleri ve Hisleri Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için karma model tekrarlı ölçümler (Mixed Model Repeated Measures; MMRM) kullanılmıştır. Ön-test ve son-test sonuçları ile 6 aylık takip verileri analiz edilmiştir. Ayrıca gruplar arasındaki etkileşimler, zamanla meydana gelen değişimlerle birlikte incelenmiştir. Bulgular, müdahale grubunun ebeveyn öz yeterliğinde, aile işlevselliğinde, ebeveyn psikolojik esnekliğinde ve ebeveynler arasındaki anlaşmazlık sayısında anlamlı iyileşmeler gösterdiğini, bu iyileşmelerin büyük bir kısmının 6 ay sonrasında da korunduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, SSTP ve ACT tabanlı müdahalelerin pediatrik EBH olan çocukların ebeveynlerinin psikolojik ve ailevi işlevselliğini iyileştirebileceğini göstermektedir.

Scherbarth'ın (2009) yaptığı çalışmada mahkeme tarafından zorunlu kılınan ailelerde, Davranış Yönetimi ve Ebeveynlik Hizmetleri (Behavior Management and Parenting Services, BMAPS) programının beceri kazanımı, becerilerin sürdürülmesi ve dış geçerliliğinin incelemiştir. Çalışma iki aşamada yürütülmüştür. İlk aşama, tek denekli ABAB araştırma deseni ile katılımcı ebeveynlerin beceri kazanımlarını, sürdürmelerini ve yeniden kazanmalarını değerlendirmiştir; ikinci aşama ise uzun vadeli sonuçları incelemek için bir telefon anketi ile dış geçerlilik araştırılmıştır. Aşama 1'de ABAB tek denekli araştırma deseni kullanılmıştır. Bu aşamada ebeveynlerin eğitim öncesi, sonrası ve takip süreçlerindeki beceri kazanımları değerlendirilmiştir. Katılımcılar, ilk olarak beceri kazanımı açısından değerlendirilmiş, ardından 3-4 ay sonra becerilerin sürdürülebilirliği ölçülmüş ve sonunda kısa bir pekiştirme eğitimi ile becerilerin yeniden kazanılıp kazanılmadığı incelenmiştir. Aşama 2'de katılımcılarla yapılan telefon görüşmeleri ile dış geçerlilik ve uzun vadeli sonuçlar değerlendirilmiştir. Bu aşamada ebeveynlerin çocuklarıyla yeniden birleşme oranı ve yeniden suç işleme oranı (recidivism) araştırılmıştır. Katılımcılar, Texas'taki yerel çocuk koruma ajansları tarafından mahkeme zorunluluğu ile BMAPS programına sevk edilen ebeveynler arasından seçilmiştir. Katılımcıların seçim kriterleri 18 yaşından büyük olmak, İngilizce okuma ve yazma becerisine sahip olmak ve çalışmaya katılmayı kabul etmektir. Çalışmaya toplamda 27 ebeveyn katılmış, bu ebeveynlerin %74'ü kadındır ve %59'u lise

diplomasına ya da daha düşük bir eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların ortalama yaşı 33'tür ve çoğunluğu (%70) beyaz Amerikalıdır. Katılımcılar ortalama iki çocuğa sahiptir ve çocukların çoğu katılımcıların velayetinde değildir. Araştırmada ölçme aracı olarak Hopkins Semptom Checklist-25, Kabul ve Eylem Formu-II ve Ebeveynlik Davranış Değerlendirmeleri kullanılmıştır. Katılımcılar, eğitim sonrasında tüm becerileri kazandıkları görülmüştür. Ebeveynlerin, eğitim sonrası kısa süreli bir pekiştirme eğitimi aldıklarında becerilerini tekrar kazandıkları gözlemlenmiştir. Ebeveynlerin sınıf katılımı ve ev ödevi tamamlama düzeylerinin, beceri kazanımı üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. İkinci aşamada yapılan telefon anketlerinde, katılımcıların %91'inin çocuklarıyla yeniden birleştiği ve %0 oranında yeniden suç işleme (recidivism) görüldüğü rapor edilmiştir. Bu araştırmada, mahkeme zorunluluğu altında programa katılan ebeveynlerin kısa vadeli beceri kazanımlarının etkili olduğu, ancak bu becerilerin sürdürülebilirliğinde bazı zorluklar yaşandığı bulunmuştur. Ancak pekiştirme eğitimleri ile becerilerin yeniden kazanılabildiği gözlemlenmiştir.

Çalışmalar, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) psikolojik esneklik, stres yönetimi, değer odaklı yaşam ve iyi oluş üzerindeki güçlü etkilerini vurgulamaktadır. Özellikle özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynler üzerinde yapılan araştırmalarda, ACT'nin psikolojik sağlamlık, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik durumlar üzerinde olumlu etki gösterdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, kısa süreli ve çevrim içi ACT müdahalelerinin bile değer odaklı davranışları artırdığı, ebeveynlerin yaşam kalitesini yükselttiği ve bu etkilerin uzun vadede sürdürülebilir olduğu dikkat çekmektedir. Yurt dışı çalışmalarda da benzer sonuçlar görülmekte, çeşitli kültürlerde ACT'nin dijital ortamlarda uygulamaya uygun ve etkili olduğu gösterilmektedir.

İlgili çalışmalar incelendiğinde, uzun vadeli etkilerin belirsiz kaldığı görülmektedir. ACT temelli müdahaleler, genellikle kısa vadede değerlendirilmekte olup, zaman içinde etkilerin sürdürülebilirliği hakkında sınırlı bilgi sunulmaktadır. Bu durum, özellikle çocuk gelişimi gibi süreçlerde etkilerin devamlılığını gözlemlemeyi güçleştirmektedir. Ayrıca, çalışmalarda örneklem çeşitliliği sınırlıdır; çoğu araştırma benzer sosyoekonomik gruplara veya belirli yaş aralıklarına odaklanmakta olup, babalar gibi diğer aile üyelerinin süreçteki rolü yeterince ele alınmamıştır.

Çalışmaların metodolojik yönleri incelendiğinde, bazı araştırmalarda güçlü bir kontrol grubu eksikliği dikkat çekmektedir; bu da ACT'in etkilerinin diğer terapötik yaklaşımlarla kıyaslanmasını zorlaştırmaktadır. Özellikle, plasebo etkisi veya alternatif

müdahalelerle karşılaştırma yapılmadığında sonuçların özgün etkisini belirlemek güçleşmektedir. Çoğu çalışmada öznel ölçüm araçlarına dayalı anketler kullanılmakta olup, bu araçların nesnel ölçümlerle desteklenmemesi, sonuçların geçerliliğini sınırlamaktadır. Fizyolojik ya da davranışsal ölçümlerle desteklenmeyen bulgular, ACT'nin biyolojik ya da davranışsal etkilerine dair daha geniş bilgi sunamamaktadır.

Ayrıca, çalışmalarda müdahale süresi ve uygulama biçimleri arasında standart bir yapının olmadığı gözlemlenmiştir. Kimi çalışmalar kısa süreli çevrim içi seansları tercih ederken, bazıları yüz yüze ve daha uzun süreli programlar uygulamaktadır. Bu durum, hangi format ve sürenin daha etkili olduğunu belirlemeyi güçleştirmekte, ACT'in ebeveynlik üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için daha kapsamlı ve standartlaştırılmış araştırmalar yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Literatürde kabul ve kararlılık terapisi (ACT) müdahalelerinin ebeveynler üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, genellikle ebeveynlik stresini azaltma, psikolojik esnekliği artırma ve kısa vadeli iyileşmelere odaklanmaktadır. Ancak aşkın ebeveynlik perspektifiyle yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmada, aşkın ebeveynlik yaklaşımıyla ACT'in yalnızca ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları bağları güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda onların kendi öz-değerlerini, varoluşsal anlamlarını ve yaşam doyumlarını artırarak, ebeveynlik deneyimlerine daha bütünsel bir katkı sunduğu inceleneyecekti ve ebeveynlerin yalnızca çocukları için değil, kendileri için de anlamlı ve sürdürülebilir bir yaşam hedefleyerek, aşkın ebeveynlik kavramını merkeze almaktadır.

Yazılanlar incelendiğinde ACT müdahalelerinin ebeveynlerin psikolojik esneklik, stres yönetimi ve duygu düzenleme becerileri üzerinde kısa vadede olumlu etkiler yarattığını, ancak uzun vadeli etkilere dair yeterli veri sunmadığı düşünülmektedir. Ek olarak, çoğu çalışma metodolojik açıdan dar örneklemelere veya kontrol grubu eksikliğine sahip olup, ebeveynlik süreçlerinde rol alan farklı faktörleri ve “aşkın ebeveynlik” gibi yeni kavramları yeterince irdelememektedir. Bu eksikler, ebeveynlerin yalnızca çocuklarına değil aynı zamanda kendilerine ve değerlerine odaklandığı, dijital etkileşimleri de kapsayan bütüncül bir modelin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu araştırma, ACT temelli bir programla aşkın ebeveynlik becerilerini geliştirerek ebeveynlerin hem kendi değerlerini hem de çocuklarıyla kurdukları etkileşimleri iyileştirebileceğini öngörmekte ve alanyazındaki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma karma yöntemlerden keşfedici ardışık desene dayalı olarak yürütülmüştür. Keşfedici ardışık desenin ilk aşamasında araştırma problemi nitel veri toplama ve analiz süreci ile keşfedilerek incelenir. İkinci aşamada nitel çalışma sonrası elde edilen verilerden yeni bir veri toplama aracı veya bir müdahale programı içeriği oluşturulabilir. Üçüncü aşamada ise ikinci aşamada oluşturulan müdahale programının içeriğinin etkililiği test edilmektedir (Creswell ve Plano Clark, 2017). Bu bağlamda çalışmanın aşamaları aşağıda sunulmuştur:

1. Ebeveynlerden aşkın ebeveynliğe ilişkin nitel verilerin toplanması,
2. Elde edilen nitel verilerden aşkın ebeveynlik ölçeğinin geliştirilmesi, nitel veriler ile ilgili literatürden elde edilen bilgiler ile ACT yönelimli aşkın ebeveynlik grup psikoeğitim programının içeriğinin oluşturulması,
3. İçeriği oluşturulan ACT yönelimli aşkın ebeveynlik psikoeğitim programının etkililiğinin sınanması.

Araştırmanın birinci aşamasında aşkın ebeveynlik stratejilerinin ve süreçlerinin derinlemesine anlaşılabilmesi amacıyla keşfedici durum çalışması deseni kullanılmıştır. Keşfedici durum çalışmaları, belirli bir olgunun bağlam içinde nasıl ve neden ortaya çıktığını keşfetmek için kullanılan bir nitel araştırma desenidir (Yin, 2018). Özellikle, araştırma problemi daha önce yeterince çalışılmamışsa veya literatürde sınırlı bilgi mevcutsa, bu desen uygun bir yaklaşım sunar. Bu aşamada toplanan veriler, tematik analiz yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Tematik analiz, verilerdeki tekrar eden

örüntüleri ve anlamlı temaları belirlemeyi ve yorumlamayı amaçlayan esnek bir analiz yöntemidir (Braun ve Clarke, 2006).

Araştırmanın ikinci aşamasında Aşkın Ebeveynlik Ölçeği geliştirilmiştir. Araştırmanın üçüncü aşamasında Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın içeriği oluşturulmuş ve pilot uygulaması yapılmıştır. Bu aşamada kullanılan ACT Yönelimli AEGPP, ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini desteklemek ve aşkın ebeveynlik becerilerini geliştirmek amacıyla tasarlanmıştır. Program, literatür taraması ve uzman görüşleri doğrultusunda bilimsel geçerliliği olan bir içerikle yapılandırılmıştır.

Programın geliştirilme sürecinde öncelikle ACT'in kuramsal çerçevesine dayalı olarak bir ihtiyaç analizi yapılmıştır. Literatür taraması sonucunda, ebeveynlerin dijital çağda karşılaştıkları zorluklar ve psikolojik esneklik eksikliğinin çocuk-ebeveyn ilişkileri üzerindeki olumsuz etkileri belirlenmiştir. Ayrıca, nitel aşama kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler, programın yapılandırılmasında yol gösterici olmuştur. Program, her biri yaklaşık 90 dakika süren 7 oturumdan oluşacak şekilde tasarlanmıştır. Program taslağı ACT alanında uygulamalarını sürdüren dört psikiyatri ve bir klinik psikoloji uzmanının geri bildirimleri doğrultusunda gözden geçirilmiş ve pilot uygulama öncesinde gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

Pilot uygulama, küçük bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmaya başlangıçta 7 ebeveyn katılmıştır. Ancak süreç içinde bir katılımcı özel durumu nedeniyle çalışmadan ayrılmıştır. Pilot uygulama sırasında, oturumların anlaşılabilirliği, süreleri ve etkinliklerin uygulanabilirliği değerlendirilmiştir. Elde edilen geribildirimlere dayanarak programda bazı revizyonlar yapılmıştır. Kendinelik etkinliklerinin daha kısa ve odaklı olması gerektiği belirlenmiş, yedinci oturum olarak affetme ve sınır koyma konulu bir oturum eklenmiştir. Program her biri yaklaşık 90 dakika süren 8 oturumdan oluşacak şekilde son halini almıştır. Uygulama sürecinde, program haftada bir olmak üzere 8 hafta boyunca yürütülmüştür. Oturumlar, grup formatında gerçekleştirilmiş ve her oturum sonunda katılımcılardan kısa yazılı geribildirimler alınmıştır. Oturumlarda, kendinelik teknikleri, rol oynama, grup tartışmaları ve bireysel etkinlikler gibi yöntemler kullanılmıştır. Katılımcıların etkinliklere düzenli katılımı sağlanmış ve eksik oturumlar için telafi oturumları yapılmıştır. Programın oturum başlıklarına ilişkin bilgi Ek 1'de sunulmuştur.

Araştırmanın dördüncü aşamasında ise ACT Yönelimli AEGPP uygulanmıştır. Bu aşamalarda ön-test, son-test ve izleme testlerinin yer aldığı deney-kontrol gruplu yarı deneysel desenden yararlanılmıştır.

Nitel ve nicel verilerin bütünleştirilmesi sürecinde ise açıklayıcı entegrasyon ve genişletici entegrasyon stratejileri birlikte kullanılmıştır. Açıklayıcı entegrasyon, nicel bulguların anlamını derinleştirmek ve bu bulguların ardındaki süreçleri nitel verilerle açıklamak için etkili bir strateji olarak kabul görmektedir (Creswell ve Plano Clark, 2017). Bu strateji, nicel analizlerle ortaya konulan sonuçların ardındaki bağlamı anlamak ve bu sonuçları yorumlarken daha güçlü bir zemin oluşturmak amacıyla sıklıkla önerilmektedir. Örneğin, deney grubu ebeveynlerinin psikolojik esneklik düzeylerinde görülen artışın nedenlerini ve bu değişimin ebeveyn-çocuk ilişkilerine nasıl yansıdığını nitel verilerle açıklamak, bulguların hem akademik hem de pratik anlamını zenginleştirmektedir.

Genişletici entegrasyon ise farklı veri türlerinin araştırma sorularına çeşitli yönlerden ışık tutmasını sağlar. Greene (2007), genişletici stratejinin, nitel ve nicel bulguların bir araya getirilmesiyle araştırmanın kapsamını genişlettiğini ve farklı yöntemlerin birbirini tamamlamasına olanak tanıdığını belirtmektedir. Bu bağlamda, AEGPP'nin etkililiğiyle ilgili genel bulguların nicel olarak ortaya konması, nitel bulgularla desteklenerek daha bütünsel bir perspektif sunmaktadır. Örneğin, aşkın ebeveynlik davranışlarındaki değişimi ölçek sonuçlarıyla gözlemlerken, nitel görüşmelerde ebeveynlerin grup psikoeğitim sürecindeki deneyimlerini analiz etmek, bu değişimin nasıl meydana geldiğini anlamaya katkı sunar.

Bu iki stratejinin seçilmesinin bir diğer gerekçesi, araştırmanın keşfedici ardışık desene göre kurgulanmış olmasıdır. Bu desende, nitel verilerle keşfedilen bulgular, daha sonra nicel veri toplama ve analiz süreçlerine rehberlik eder ve sonuçlar birbirini destekleyici bir şekilde değerlendirilir (Creswell ve Plano Clark, 2017). Bu çalışmada, üç aşamalı bir yapı izlenerek nitel bulgularla ölçek geliştirme sürecini şekillendirilmiş ve ardından programın etkililiğini test etmek için nicel bir yaklaşıma geçiş yapılmıştır. Entegrasyon sürecinde, bulgular arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılması ve her aşamanın bulgularının bir bütün halinde yorumlanması hedeflenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırma üç aşamadan oluşmaktadır. Bu nedenle evren ve örnekleme ilişkin bilgiler aşamaların sırasına göre açıklanmıştır. Birinci aşama için araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan, yaşları 6 ile 14 arasında değişen çocuğa sahip ebeveynlerden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise Muğla’da yaşayan yaşları 6 ile 14 arasında değişen çocuğa sahip ebeveynlerden 10 kişi oluşturmuştur. Bu kişiler evli 5 çifttir (5 anne ve 5 baba).

Patton (2014) başlangıç analizi olarak 10 görüşmeyi ve durdurma analizi için ise bu 10 görüşmenin ardından yapılacak görüşmelerde 3 ardıl veri benzeşmesinin olmasını veri doyum noktası olarak nitelendirmiştir. On ebeveyn ile yapılan görüşmeden sonra içerik analizi gerçekleştirilmiş ardından 3 ebeveyn (3 kadın) ile daha görüşme yapıp görüşmenin içeriği analiz edilmiştir. İlk analizler ile son analizden elde edilen veriler benzeştiği için son üç ebeveyninden elde edilen içerik kullanılmamış ve veri toplama süreci sonlandırılmıştır.

Örnekleme yöntemi olarak amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırma için belirli bireylerin dahil edilip diğerlerinin dışlanması ve araştırmaya uygun olan grupla çalışılması için kullanılan yöntemdir (Patton, 2014). Araştırmanın katılımcı kabul kriterleri;

1. Ebeveynlerin boşanmamış veya eşinin vefat etmemiş olması,
2. Çocuklarının hayatta olması,
3. Çocukların ve ebeveynlerin teknoloji ve medya araçlarını (televizyon, telefon, tablet vb.) kullanıyor olması,
4. Ebeveynlerin bu araçlardan internetle ilişkili olanlarını (akıllı telefon, tablet, bilgisayar) en az bir saat süreyle kullanması,
5. Çocuklarının herhangi bir fiziksel veya psikolojik hastalık tanısı almamış olması,
6. Ebeveynlerin çocuklarının bakımına engel herhangi bir fiziksel veya psikolojik hastalık tanısı almamış olmasıdır.

Görüşmeler çevrim içi gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem katılımcılar ile görüşmeyi daha kolaylaştırması açısından seçilmiştir. Katılımcıların kodları ve diğer demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. *Katılımcılara İlişkin Bilgiler*

Kod	Cinsiyet	Yaş	Çocuk Sayısı	Çalışma Dahil edilen Çocuklarının Yaşı	Çocuklar Tarafından Kullanılan Cihazlar	Mezun Olunan Eğitim Kademesi
K1	Kadın	39	2	8 (Kız), 6 (Erkek)	Tablet, Bilgisayar, Akıllı Televizyon, Akıllı Telefon	Üniversite
K2	Erkek	43	2	8 (Kız), 6 (Erkek)	Tablet, Bilgisayar, Akıllı Televizyon, Telefon	Lise
K3	Kadın	46	2	11 (Erkek)	Bilgisayar	Üniversite
K4	Erkek	48	2	11 (Erkek)	Bilgisayar	Üniversite
K5	Kadın	42	2	12 (Erkek), 10 (Kız)	Bilgisayar, Tablet, Akıllı Telefon	Üniversite
K6	Erkek	45	2	12 (Erkek), 10 (Kız)	Bilgisayar, Tablet, Akıllı Telefon	Üniversite
K7	Kadın	32	2	10 (Kız)	Bilgisayar, Tablet, Akıllı Telefon	Lise
K8	Erkek	35	2	10 (Kız)	Bilgisayar, Tablet, Akıllı Telefon	Yüksekokul
K9	Kadın	39	2	11 (Kız)	Bilgisayar, Akıllı Saat	Üniversite
K10	Erkek	40	2	11 (Kız)	Bilgisayar, Akıllı Saat	Üniversite

Araştırmanın ikinci aşamasında aşkın ebeveynlik ölçeği geliştirme çalışmasının evrenini Türkiye’de yaşayan ebeveynlerden oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye’de yaşayan yaşları 3 ile 18 arasında değişen çocuğa sahip 570 ebeveyni kapsamaktadır. Diğer yaş gruplarındaki çocukların ebeveynlerinin bu aşamaya dahil olmamasının sebebi aşkın ebeveynlik uygulamalarının genellikle 3 ve 18 yaşları arasında

gerçekleşmesi olarak ifade edilebilir. Ölçeğin geliştirilmesi için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır.

Açıklayıcı faktör analizi için ölçme aracı, 3-14 yaş arasında en az 1 çocuğu olan 267 ebeveyne uygulanmıştır. İki ölçek eksik doldurulduğu için çıkarılmış ve 265 ölçek ile (Baba 82, Anne 183, Yaş ort. 41.29) elde edilen verilerin analizlere uygunluğu incelenmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi için 328 (Baba 68, Anne 259, Yaş ort. 38.86) ebeveyne ölçme aracı uygulanmıştır. Verilerin normallik analizi için çarpıklık basıklık katsayıları incelenmiş ve değerleri ± 1.96 arasında olmayan veriler analizden çıkarılmıştır. Son olarak 305 ebeveynin (Baba 57, Anne 248 Yaş ort. 38.63) verisi ile analizlere başlanmıştır.

Araştırmanın üçüncü ve dördüncü aşamasında ACT Yönelimli AEGPP'nin etkililiğini test etmek için pilot ve asıl uygulamaları yapılmıştır. Pilot ve asıl uygulamaya katılan ebeveynlerin demografik bilgileri Tablo 2 ve Tablo 3'de sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 2. *Pilot Grubunun Demografik Özellikleri*

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Meslek	Eğitim Durumu	Yaşadığı Yer	Gelir	Çocuk	Evlilik Yılı	Evde Yaşayan Başka Biri
P1	38	K	Ev hanımı	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	1	13	Yok
P2	43	K	Esnaf	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	22	Yok
P3	34	K	Memur	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	13	Yok
P4	35	K	Ev Hanımı	Lise	Şehir Merkezi	Orta	2	14	Yok
P5	45	K	Öğretmen	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	20	Yok
P6	49	K	Terzi	Lise	Şehir Merkezi	Orta	2	25	Yok

Asıl uygulamaya katılan ebeveynlerin demografik bilgileri Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Uygulama Grubunun Demografik Özellikleri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Meslek	Eğitim Durumu	Yaşadığı Yer	Gelir	Çocuk	Evlilik Yılı	Evde Yaşayan Başka Biri
D1	38	K	Ev hanımı	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	1	13	Yok
D2	43	K	Hemşire	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	22	Yok
D3	43	K	Esnaf	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	20	Yok
D4	32	K	Ev Hanımı	Lise	Şehir Merkezi	Orta	2	13	Yok
D5	36	K	Acil Tıp Teknisyeni	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	13	Yok
D6	45	K	Muhasebeci	Lise	Şehir Merkezi	Orta	2	15	Yok
D7	41	K	Öğretmen	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	18	Yok
D8	43	K	Diyetisyen	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	11	Yok
D9	55	E	Emekli	Ön lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	12	Yok
D10	40	K	Ev hanımı	Lise	Şehir Merkezi	Düşük	2	14	Yok
D11	34	K	Apart görevlisi	İlkokul	Şehir Merkezi	Düşük	2	15	Yok
K1	33	K	Ev hanımı	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	14	Yok
K2	35	K	Ev hanımı	Lise	Şehir Merkezi	Orta	2	20	Yok
K3	38	K	Ev hanımı	Lise	Şehir Merkezi	Orta	2	18	Yok
K4	35	K	Ev hanımı	Lise	Şehir Merkezi	Orta	2	7	Yok
K5	32	K	Turist rehberi	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	12	Yok
K6	45	K	Öğretmen	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	14	Yok
K7	39	K	Ev hanımı	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	19	Yok
K8	43	K	Terzi	Lise	Şehir Merkezi	Orta	1	15	Yok
K9	50	K	Ev hanımı	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	23	Yok
K10	40	K	Esnaf	Lisans	Şehir Merkezi	Orta	2	15	Yok
K11	44	E	Esnaf	Lise	Şehir Merkezi	Orta	2	14	Yok

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Formu ve Tanımlayıcı Bilgi Formu

Verilerin toplanması için Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Formu ve Tanımlayıcı Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların yaşantılarına yönelik derinlemesine bilgi elde

edebilmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu form uygulama öncesinde 4 uzman tarafından incelenmiştir. Ardından tez izleme komitesi üyelerinin onayına sunulmuştur. Gelen geri bildirimler ile madde sayısı 15'e düşürülen form ile 2 pilot görüşme yapılmıştır. Bu süreçte formun uygulanması ve soruların katılımcılar tarafından anlaşılması bağlamında herhangi bir sorun ile karşılaşılmamıştır (Ek 2). Araştırmacı tarafından geliştirilen Tanımlayıcı Bilgi Formunda ise katılımcıların sosyodemografik bilgilerini içeren sorular yer almaktadır. Bu formda, yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, çalışmaya dahil edilen çocukların yaşı, çocukların kullandığı teknolojik cihazlar ve mezun olunan eğitim kademesi yer almaktadır (Ek 3).

3.3.2. Aşkın Ebeveynlik Ölçeği

Aşkın ebeveynlik ölçeği geliştirme çalışmasında ilk olarak literatürden ve 12 ebeveyn ile yapılan (6 anne ve 6 baba) görüşmelerden elde edilen bilgilerle 40 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Maddelerin yanıtlanması “1- Hiçbir zaman”, “2- Çok seyrek”, “3- Bazen”, “4- Sık sık”, “5- Her zaman” olarak yapılandırılmıştır. Madde havuzunun oluşturulmasında sonra psikoloji, psikolojik danışmanlık ve ölçme alanında çalışmaları olan doktora ünvanını almış 5 uzman bu madde havuzunu incelemiştir. Kapsam ve dil geçerliği açısından uygun olan 34 madde ile 15 ebeveynle pilot uygulama yapılmış ve maddelerin anlaşılıp anlaşılmadığı kontrol edilmiştir. Son halini alan ölçeğin boyutları da belirlenmiş ve Ebeveyn Gözetimi, Ebeveyn Rehberliği, Ebeveynin Çocuğun Çevresi ile Etkileşimi olarak isimlendirilmiştir. Önce açıcı ardından yapılan doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda Ebeveyn Gözetimi ve Ebeveyn Rehberliği olarak iki boyutlu ve de 13 maddelik ölçek son halini almıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması bulgulara sunulmuştur. İlgili ölçme aracı Ek 4'te yer almaktadır.

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği için Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek İnan Kaya ve diğerleri (2018) tarafından 6-18 yaş çocuğa sahip yaş ortalaması 40.9 olan, 355 ebeveyn ile gerçekleştirilmiştir. Beşli Likert tipinde olan bu ölçekte puanlar arttıkça ebeveynlerin dijital ebeveynliğe yönelik olumlu tutumları artmaktadır (1- Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Karasızım, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle katılıyorum). Dijital Medya Risklerinden Koruma ve Dijital Medyanın Etkili Kullanımını Onaylama isimlerine sahip iki boyutu olan bu ölçeğin maddelerinin faktör yük değerleri .50 ile .80 arasında değişmekte ve bu maddeler varyansı .46 ile

açıklamaktadır. Ayrıca Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ise $\chi^2/df=3.30$ GFI=.92, AGFI=.89, CFI=.87, RMSEA=.08 ve RMR=.05 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlılık katsayıları boyutlar için .72 ile .77 olurken, iki yarı test-güvenirlik katsayıları .63 ile .76 arasında bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu belirtmektedir (Ek 5).

Caprara ve diğerleri (2004) tarafından ebeveynlerin yetkinlik algılarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği'nin (EYÖ) Türkçe uyarlama çalışması Demir ve Gündüz (2012) tarafından yapılmıştır. Çalışma kapsamında, ölçeğin çeviri geçerliği, yapı geçerliği ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin çeviri geçerliği, İngilizce ve Türkçe formlarının 20 gün arayla İngilizce bilen 18 öğretmene uygulanmasıyla test edilmiş ve yüksek bir korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r = .91$). Yapı geçerliği için 510 ebeveyninden elde edilen veriler üzerinde faktör analizi gerçekleştirilmiş ve ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Faktör analizi sonucunda ölçeğin varyansın %55'ini açıkladığı, madde toplam test korelasyonlarının .45'in üzerinde olduğu ve Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının .92 olarak hesaplandığı bildirilmiştir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenirlik çalışmasında iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı .94 bulunmuştur. Ölçek, ebeveynlerin çocuklarını destekleme, çatışmaları yönetme, açık iletişim kurma ve yeni durumlarla başa çıkma becerilerini değerlendiren 11 maddelik tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekte yer alan maddeler 1 (Oldukça Yetersizim) ile 7 (Oldukça Yeterliyim) arasında derecelendirilmekte olup, toplamda 11 ile 77 arasında puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar, daha yüksek ebeveyn yetkinliğini ifade etmektedir. Bu çalışmada uygulanan ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır (Ek 6).

3.3.3. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği

Araştırmanın dördüncü aşamasında Aşkın Ebeveynlik Ölçeği'nin yanı sıra ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini ölçmek için Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ve yaşantısal kaçınmalarını ölçmek için Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği Burke ve Moore (2015) tarafından geliştirilmiş olup Diril ve Aydın (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bilişsel ayrışma, kabul ve kararlı adım olarak 3 boyutlu yapıya sahip ölçek toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Yedili Likert tipte olup 1- Hiçbir zaman doğru değil, 2- Çok nadiren doğru, 3- Nadiren

doğru, 4- Bazen doğru, 5- Sıklıkla doğru, 6- Neredeyse her zaman doğru, 7- Daima doğru olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin yapısını belirlemek için 9-17 yaşları arasında çocuğa sahip olan 353 ebeveyn (306 anne, 47 baba) örnekleme ile gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Ayrıca ölçeğin ve alt faktörlerinin güvenirlik testleri test-tekrar test ve Cronbach alpha katsayıları ile test edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde ölçeğin geçerli olarak kabul edilebileceği görülmektedir ($\chi^2/df=3.08$, GFI=.89, CFI=.91, NFI=.88, RMSEA=.77). Ölçüt geçerliliği sonuçları ölçeğin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Arslan Gördesli ve diğerleri, 2018) ile .45, Kabul ve Eylem Formu-II (Yavuz ve diğerleri, 2016) ile .53 oranında anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .78, test tekrar test korelasyon katsayısı ise .62 olarak bulunmuştur (Ek 7).

3.3.4. Kabul ve Eylem Formu-II Ölçeği

Bond ve diğerleri (2011) tarafından yaşantısal kaçınma ve psikolojik esnekliği ölçmek için geliştirilen Kabul ve Eylem Formu-II Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevrilen versiyonu, klinik tanısı olan 207 ve tanısı olmayan 267 katılımcı olmak üzere toplam 467 kişiye uygulanmıştır. Bu uygulama sürecinde, Kabul ve Eylem Formu-II Ölçeği'ne ek olarak katılımcılara sosyo-demografik form, Panik Bozukluk Şiddeti, Ruminatif Düşünme Tarzları, Beck Depresyon ve Padua Envanterleri, Washington Eyalet Üniversitesi Revizyon Formu, Kısa Form-36 ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri de verilmiştir. Yapı geçerliğini test etmek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiş ve ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .84, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 60 gün sonra yapılan değerlendirmede .85 olarak hesaplanmıştır. Veri setinin analizler için uygunluğunu değerlendirmek amacıyla yapılan Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett testlerinin değeri .83 bulunmuş, tek boyutlu ölçeğin toplam varyansın %51.76'sını açıkladığı görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum indeksleri de kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur (RMSEA = .08, SRMR = .02, CFI = .97, GFI = .97 ve NFI = .96). Ölçeğin diğer ölçeklerle ilişkisi değerlendirildiğinde, ikili korelasyon katsayıları Beck Depresyon için .63, Durumluk-Sürekli Kaygı için .54, Padua formu için .67 ve Panik Bozukluk Şiddeti için .67 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca klinik tanı almış ve almamış katılımcıların toplam puanları karşılaştırıldığında klinik grup lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuçlar, 7

maddelik tek boyutlu bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu desteklemektedir. Ölçek, 1'den (hiçbir zaman doğru değil) 7'ye (her zaman doğru) kadar puanlanabilen 7'li Likert tipi bir ölçektir ve toplamda 7 ile 49 arasında puan alınabilir. Yüksek puanlar, daha yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmaya işaret etmektedir. Bu araştırmada uygulanan ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır (Ek 8).

3.4. İşlem Yolu

Araştırmanın birinci aşamasında elde edilecek nitel verilerin toplanmasına başlanmadan önce Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Etik Kurul'undan izin alınmıştır (Ek 9). Görüşmeler çevrim içi gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler öncesinde duyurular yapılmış ve gönüllü olanlarla görüşmeler yapılmıştır. Veriler derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Covid-19 salgınından dolayı bu yöntem tercih edilmiştir. Görüşme öncesinde her bir ebeveyn çalışmaya gönüllü olarak katıldığını beyan etmiştir. Ardından Tanımlayıcı Bilgi Formu ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu'ndaki sorular yöneltilmiştir. Ayrıca her bir görüşme katılımcının izni doğrultusunda video kaydı alınmış ve görüşmeler 28-52 dakika arasında sürmüştür.

Araştırmanın ikinci aşamasında yüz yüze olarak okullardan ve çevrim içi verilerin toplanması için öncelikle Milli Eğitim Bakanlığı'ndan izin alınmıştır (Ek 10). Ardından okullara hem formlar bırakılmış hem de Google Dokümanlar üzerinden çevrim içi olarak veriler toplanmıştır. Önce Açıklayıcı Faktör Analizi için veriler toplanmıştır. Analizlerden sonra yapıyı doğrulamak için yapılacak Doğrulayıcı Faktör Analizi için yeni veriler elde toplanmıştır.

Araştırmanın üçüncü ve dördüncü aşamasına geçilmeden önce depremden dolayı çalışma süreci sekteye uğramış, dolayısıyla izin süresi bitmiş ve tekrar uygulama için Milli Eğitim Bakanlığı'ndan izin alınmıştır (Ek 11). Okullardaki velileri aşkın ebeveynlik ve uygulanacak olan psikoeğitim programı hakkında bilgilendirmek için seminer düzenlenmiş ve sonrasında duyurular yapılmıştır. Gönüllü katılımcılar ile ön görüşme yapılmış ve uygun olan katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Ön test uygulamalardan önce, son test son oturum bittikten sonra ve izleme testi ise uygulama bittikten 4 ay sonra gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler nitel içerik analizi (Qualitative Content Analysis) uygulanarak çözümlenmiştir. Nitel içerik analizi, yeni konuları keşfetmek, açık sistemlerdeki karmaşık olayları tanımlamak, grup farklılıklarını karşılaştırmak için kullanılabilir. Nitel içerik analizinin odak noktası, genellikle hem tüm veri setinde bulunan içeriği özetleyen hem de temel içeriği vurgulayan kategorileri veya temaları belirlemektir (Schreier, 2012). Görüşmeden elde edilen kayıtlar önce transkript haline getirilmiş ve o transkriptler üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerden sonra kodlar ve temalar araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve ardından başka bir araştırmacıya teyit amacıyla iletilmiştir. Diğer araştırmacı incelemesi sonucunda kodlar olduğu gibi kalmıştır. Araştırmacı eğitim bilimleri alanından doktora sahibi olan, nitel araştırma ile ilgili lisansüstü dersler veren ve akademik yayınları olan bir akademisyendir.

Araştırmanın birinci aşamasında yapılan görüşme sonrasında elde edilen nitel verilere içerik analizi yapılmıştır. Bu verilerden kodlara ve temalara ulaşılmıştır. Ayrıca bu veriler için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Nitel çalışmalarda geçerlik kavramı yerine farklı ifadeler kullanılmaktadır. “İç geçerlik” yerine “İnandırıcılık” ve “Dış geçerlik” yerine “Aktarılabilirlik” kavramları da kullanılmaktadır (Arastaman ve diğerleri, 2018). Nitel araştırmalarda inandırıcılık için verilerin doyuma ulaşması yani tekrarlanması gerekmektedir (Merriam, 2009). Bu çalışmada da veriler tekrar edene kadar görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Öncelikle on ebeveyn ile görüşme yapıp analiz edilmiş, ardından üç ebeveyn ile daha görüşülmüştür. Yapılan analiz sonucunda verilerin 5. çifte tekrar ettiği yani veri içeriklerinin benzediği düşünüldüğü için veri toplama süreci sonlandırılmıştır.

Shenton (2004) inandırıcılık için katılımcıların içten olmasını ve istedikleri zaman çalışmadan çıkabileceğini bilmesinin gerekli olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada da katılımcıların içten cevap vermeleri istenmiş, istedikleri zaman araştırmadan çıkabilecekleri belirtilmiş ve sorulan soruların kesin doğru bir cevabı olmadığı ifade edilmiştir. Bu ifadelerden sonra katılımcılar araştırma devam etmiştir.

Creswell ve Plano Clark (2017) katılımcıların verdiği cevaplarıyla ilişkili kodların ve temaların katılımcılara sorularak yeniden gözden geçirilmesinin inandırıcılığı arttırdığını belirtmektedir. Bu araştırmada da 4 katılımcıyla (2 anne ve 2 baba) bireysel görüşme yoluyla verilen cevaplar, kodlar ve temalar kontrol edilmiştir. Yapılan kontrol

sonunda 4 katılımcı da kodların ve temaların verilen cevaplara uygun olarak ifade edildiğini belirtmiştir. Araştırmanın inandırıcılığını desteklemek için bulgularda doğrudan katılımcı ifadelerine yer verilmiştir.

Nitel araştırmalarda araştırmacıların özellikleri veri analizini etkilemektedir. Bu nedenle araştırmacıların özellikleri açıklanmalıdır (Creswell ve Plano Clark, 2017). Bu çalışmada yer alan araştırmacı da bir üniversitenin eğitim fakültesi rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır ve doktora öğrenimini sürdürmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi temel eğitimi bitirmiş olup bu araştırmayı yaparken süpervizyon eğitiminin dördüncü yılındadır. Ayrıca doktora eğitimi sırasında grupla psikolojik danışma dersini almış ve grupla psikolojik danışma yapmıştır. Bu durum araştırmacı tarafından katılımcılara açıklanmıştır.

Aşkın Ebeveynlik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için ilk olarak Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) analizini yapılmıştır. Faktör yapısı ve ölçeklerin faktör yükleri belirlendikten sonra her boyutta en az 3 maddenin olmasına ve faktör yüklerinin en az .40 olmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca faktörlerin açıkladığı varyans incelenmiştir. Bu ölçütleri karşılamayan maddeler çıkarıldıktan sonra tekrar uygulamaya çıkmıştır. Bu aşamada Kaykare/serbestlik derecesi, RMSEA, CFI ve TLI uyum iyilik değerleri (Kline, 2005) ve ölçeğini doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmiştir. AFA analizi için SPSS 22.0 ve DFA İçin JASP paket programları kullanılmıştır. Güvenirlik içinde Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı incelenmiştir.

Son olarak ACT Yönelimli AEGPP'nin program ve oturum amaçları belirlenmiş, oturumların detaylı planları ve etkinlikleri oluşturulmuştur. ACT ve psikoeğitim konularında çalışmaları olan ve doktora unvanlarını almış 9 uzman tarafından da içerikler incelenmiş ve son şekli verilmiştir.

Araştırmanın dördüncü aşamasında deney ve kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerden elde edilen öntest, son test ve izleme testi puanlarının normal dağılıp dağılmadığının anlaşılması için Shapiro-Wilk puanı incelenmiştir. Verilerin p değeri .05'ten küçük olması nedeniyle analizler parametrik olmayan testler ile yapılmıştır. Elde edilen puanların arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla karşılaştırma testlerinden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

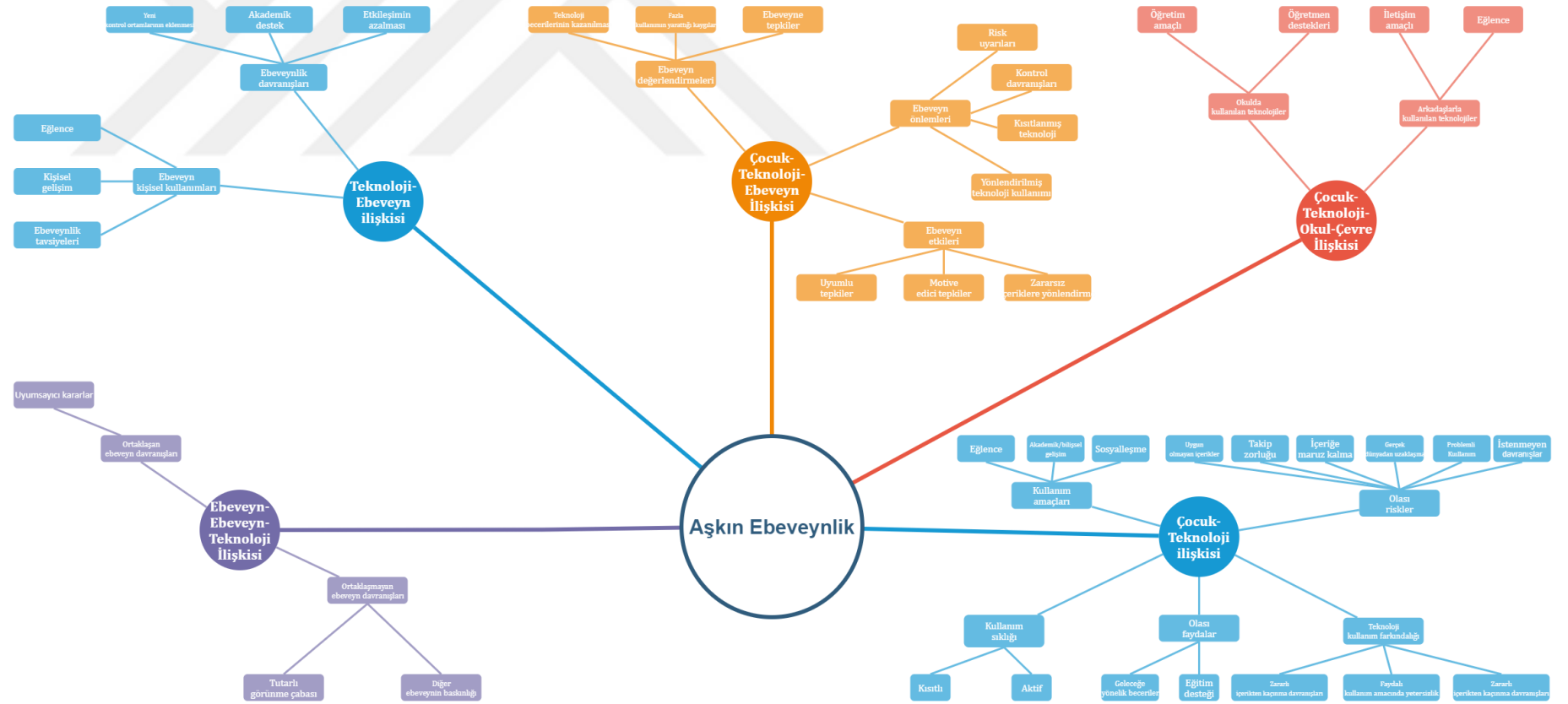
BULGULAR

Bu bölüm bölümde dört aşamalı araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın birinci aşaması olan Aşkın Ölçeği ve Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın (AEGPP) içeriğinin oluşturulması için yapılacak olan ebeveyn görüşmelerinden elde edilen nitel veriler analiz edilmiştir. Ardından araştırmanın ikinci aşamasında elde edilen nitel veriler ve literatüre dayanarak geliştirilen Aşkın Ebeveyn Ölçeği için yapılan geçerlik ve güvenirlik analizi sonuçları raporlanmıştır. Araştırmanın üçüncü aşamasında ise elde edilen nitel veriler ve literatüre dayanarak geliştirilen AEGPP'nin içeriği ve yapılan pilot uygulamanın verileri sunulmuştur. Son olarak araştırmanın dördüncü aşamasında ise AEGPP'nin etkililiği için yapılan analizlerin sonuçları verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Birinci Aşamasının Bulguları

Araştırmanın birinci aşamasında Aşkın Ebeveynlik Ölçeği'nin ve Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın geliştirilmesi için ebeveynlerle görüşmeler yapılmış ve nitel veriler toplanmıştır. Elde edilen verilerle yapılan analiz sonucunda belirlenen temalar ve kodlar Şekil 1'de sunulmuş ve tema ve kodlara ilişkin frekans değerlerine Tablo 4'te yer verilmiştir.

Şekil 1. Araştırmanın Birinci Aşamasının Tema Ağacı



Tablo 4. *Araştırmanın Birinci Aşamasının Frekans Tablosu*

Ana Tema	Tema	Kod	Frekans
Çocuk-Teknoloji İlişkisi	Kullanım Sıklığı	Kısıtlı	5
		Aktif	2
	Olası Faydalar	Geleceğe Yönelik	3
		Beceriler	2
		Eğitim Desteği	2
	Olası Riskler	Uygun Olmayan İçerikler	3
		Takip Zorluğu	1
		İçeriğe Maruz Kalma	2
		Gerçek Dünyadan Uzaklaşma	1
		Problemlili Kullanım	1
		Davranışa Dönük Olumsuzluklar	2
		Akademik/Bilişsel Gelişim	5
		Kullanım Amaçları	5
		Sosyalleşme	1
	Teknoloji Kullanım Farkındalığı	Zararlı Kullanım	3
		Ayrımındaki Yetersizlik	2
		Faydalı Kullanım	2
		Amacındaki Yetersizlik	1
		Zararlı İçeriklerden Kaçınma Davranışı	1
Çocuk-Teknoloji-Okul-Çevre İlişkisi	Okulda Kullanılan Teknolojiler	Öğretim Amaçlı	2
		Öğretmen Destekleri	3
	Arkadaşlarla Kullanılan Teknolojiler	İletişim Amaçlı	2
		Eğlence	1

Tablo 4. Araştırmanın Birinci Aşamasının Frekans Tablosu (Devamı)

Ana Tema	Tema	Kod	Frekans
Çocuk-Teknoloji-Ebeveyn İlişkisi	Ebeveyn Değerlendirmeleri	Teknoloji Becerilerinin Kazanılması	1
		Fazla Kullanımın Yarattığı Kaygılar	2
		Ebeveyne Tepkiler	1
		Risk Uyarıları	2
	Ebeveyn Önlemleri	Kontrol Davranışları	6
		Kısıtlanmış Teknoloji	2
		Yönlendirilmiş Teknoloji Kullanımı	4
	Ebeveyn Etkileri	Uyumlu Tepkiler	1
		Motive Edici Tepkiler	2
		Zararsız İçeriklere Yönlendirme	3
Teknoloji-Ebeveyn İlişkisi	Ebeveynlik Davranışları	Yeni Kontrol Ortamlarının Eklenmesi	1
		Akademik Destek	3
		Etkileşimin Azalması	1
		Eğlence	1
	Ebeveyn Kişisel Kullanımları	Kişisel Gelişim	1
		Ebeveynlik Tavsiyeleri	2
Ebeveyn-Ebeveyn Teknoloji İlişkisi	Ortaklaşan Ebeveyn Davranışları	Uyumsayıcı Kararlar	3
	Ortaklaşmayan Ebeveyn davranışları	Tutarlı Görünme Çabası	1
		Diğer Ebeveynin Baskınlığı	1

Şekil 1 ve Tablo 4 incelendiğinde **Çocuk-teknoloji ilişkisi** temasının altında kullanım sıklığı, olası faydalar, olası riskler, kullanım amaçları, teknolojik kullanım farkındalığı alt temalarının yer aldığı anlaşılmaktadır. Alt temaların altında da kodlar belirtilmiştir. Kullanım sıklığı alt temasının altında kısıtlı ve aktif, olası faydalar alt temasının altında geleceğe yönelik beceriler ve eğitim desteği, olası riskler alt temasının altında uygun olmayan içerikler, takip zorluğu, içeriğe maruz kalma, gerçek dünyadan uzaklaşma, problemli kullanım ve davranışa dönük olumsuzluklar, kullanım amaçları alt temasının altında akademik/bilişsel gelişim, eğlence ve sosyalleşme, teknoloji kullanım farkındalığı alt temasının altında zararlı kullanım ayırımı yetersizlik, faydalı kullanım amacıyla yetersizlik, zararlı içerikten kaçınma davranışları kodları bulunmaktadır. Her bir alt temaya ilişkin birer örnek cümle sırasıyla verilmiştir.

K4: *“Çok kullandırmıyoruz işin gereği. Çünkü bıraksan kalkmayacaklar başından. Malum dersleri var derslerini yapmak zorundalar. Ders dışında günlük 1 saat kadar izin veriyoruz.”*

K1: *“Kızım daha çok eğitim amaçlı kullandığı için evet. O açıdan faydasını görüyoruz uzaktan eğitimle ve gerekli etkinlikler sebebiyle.”*

K2: *“Yani uygun olamayan içeriklere, cinsellik oyun içi satın alma gibi. Bunlara ek olarak doğru bilginin kaynağını elde etmede zorluklar yaşıyabiliyor ebeveynler.”*

K6: *“Oğlum biraz daha ciddi meselelerle ilgilenmeye başladı artık. Eskisine göre oyunla çok temas halinde değil biraz araştırıyor. Satranç oynuyor, biraz daha dokümanter şekilde kullanıyor. Araştırma gibi.”*

K4: *“Kızım biraz daha o konuda daha akli başında olduğu için daha iyi ama oğlum hemen hemen her gördüğü yere saldırıyor. Bana faydalıdır zararlıdır, bunu biraz daha tam bilemiyor.”*

İkinci tema olan **Çocuk-teknoloji-okul-çevre ilişkisi** temasının altında okulda kullanılan teknolojiler ve arkadaşlarla kullanılan teknolojiler alt temaları oluşturulmuştur. Alt temaların altında da kodlar belirtilmiştir. Okulda kullanılan teknolojiler alt temasının altında öğretim amaçlı, öğretmen destekleri, arkadaşlarla kullanılan teknolojiler alt temasında ise eğlence ve iletişim amaçlı olmak üzere kodlar bulunmaktadır. Her bir alt temaya ilişkin birer örnek cümle sırasıyla verilmiştir.

K4: *“Okullarda yasak telefon tablet. Şu an için götürmüyorlar. Varsa akıllı tahtalar var ama onları da öğretmenler kullanıyordur.”*

K2: “Ama oğlum kreşteki özel okuldaki arkadaşları tarafından tanıştı diyebilirim bu Roblox denilen oyuna. Brawls Stars ve Roblox oyunları ile arkadaşları tarafından tanıştırıldı ve ondan sonra bir bağımlılık gibi bir şey oluştu.”

Üçüncü tema olan **Çocuk-teknoloji-ebeveyn ilişkisi** temasının altında ebeveyn değerlendirmeleri, ebeveyn önlemleri ve ebeveyn etkileri alt temaları oluşturulmuştur. Alt temaların altında da kodlar belirtilmiştir. Ebeveyn değerlendirmeleri alt temasının altında teknoloji becerilerinin kazandırılması, fazla kullanımın yarattığı kaygılar ve ebeveyne tepkiler, ebeveyn önlemleri alt temasında risk uyarıları, kontrol davranışları, kısıtlanmış teknoloji, yönlendirilmiş teknoloji kullanımı, ebeveyn etkileri alt temasında ise uyumlu tepkiler, motive edici tepkiler ve zararsız içeriklere yönlendirme kodları bulunmaktadır. Her bir alt temaya ilişkin birer örnek cümle sırasıyla verilmiştir.

K4: “Onlar daha iyi. Niye çünkü onların elinin altında bilgisayar hep vardı. Öğrendiler. Ben onların işin oyun kısmında kalsın istemiyorum. Çünkü gelecek gerçekten teknolojide. Ne kadar yapabilirlerse o kadar ileri gitsinler.”

K9: “Ama kızımın sürekli Kpop izlemesini yasakladık mesela, eşim takip ediyordu Instagram ’dan onu yasakladık. Onları takip etmekten çıkarttım, senin değil bu annenin diye ona müdahale ediyorum.”

K1: “Evet belgesel var ya da üyeliklerimiz var bilinen portallar. Onlar için uygun olan film olsun video olsun. Müzikli etkinlik olsun onları açmaya çalışıyoruz. Onlarla devam ettirmeye çalışıyoruz.”

Dördüncü tema olan **Teknoloji-ebeveyn ilişkisi** temasının altında ebeveynlik davranışları ve ebeveyn kişisel kullanımları alt temaları oluşturulmuştur. Alt temaların altında da kodlar belirtilmiştir. Ebeveynlik davranışları alt temasının altında yeni kontrol ortamlarının eklenmesi, akademik destek ve etkileşimin azalması, ebeveyn kişisel kullanımları alt temasının altında ise eğlence, kişisel gelişim ve ebeveynlik tavsiyeleri kodları bulunmaktadır. Her bir alt temaya ilişkin birer örnek cümle sırasıyla verilmiştir.

K9: “Kolaylaştırıcı ne diyebilir ders anlattırmıyor ne güzel. Kendi kendine öğrenebiliyor. Bu çok önemli kendi kendini geliştirmesi için. Bunu kolaylaştırıyor mesela.”

K1: “Ben bazen çocuk gelişimi ile ilgili şeyler varsa takip ediyorum. Çok aktif kullanıcısı değilim. Herhangi bir sosyal ağ hesabım yoktur.”

Beşinci ve son tema olan **Ebeveyn-ebeveyn-teknoloji ilişkisi** temasının altında ortaklaşan ebeveyn davranışları ve ortaklaşmayan ebeveyn davranışları alt temaları oluşturulmuştur. Alt temaların altında da kodları belirtilmiştir. Ortaklaşan ebeveyn davranışları alt temasının altında uyumsayıcı kararlar, ortaklaşmayan ebeveynlik alt teması altında tutarlı görünme çabası ve diğer ebeveynin baskınlığı kodları bulunmuştur. Her bir alt temaya ilişkin birer örnek cümle sırasıyla verilmiştir.

K3: *“Kuralları koyduğumuz için şöyle iyi bir yanı var eşim beni destekliyor. Anneniz ne derse doğrudur asla bugün verelim de oynasın hadi olmaz bizde. Ben ne diyorsam o beni destekler o ne diyorsa ben desteklerim.”*

K6: *“Fikir ayrılıklarımızı çocuklara yansıtmıyoruz. En önemli durum o. Muhakkak oluyor fikir ayrılıklarımız. Beraber bir münazara yapıp ondan sonra çocuklara anlatıyoruz anlatmamız gereken neyse. Bugüne kadar çocukların bizim tezat olduğumuz anları yakalamışlarımız vardır. Biz yakalamadıklarını düşünüyoruz de onlar gayet net yakalıyorlar. Yakalatmamaya çalışıyoruz biz. Bırak iki dakika daha oynasın demişliğim vardır benim. Eşim kapat demiştir ben 5 dakika daha vermişimdir.”*

4.2. Araştırmanın İkinci Aşamasının Bulguları

Araştırmanın ikinci aşamasında geliştirilen Aşkın Ebeveynlik Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bulgular sunulmuştur. Aşkın ebeveynlik ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) için elde edilen verilerin (265 kişi) uygunluğu için Kaiser Mayer Olkin (KMO) ve Barlett testleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda KMO değeri .81 olarak bulunmuştur. Barlett testi sonucu ise istatistiksel anlamlı bir değer elde edilmiştir ($p < .05$). KMO değerinin .60’tan büyük olması ve Barlett testi sonucunun istatistiksel olarak anlamlı olması verilerin açıklayıcı faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

AFA yapılırken öncelikle bir döndürme yöntemi kullanılmamış ve 34 madde ile analize başlanmıştır. AFA için “Principal components” yöntemi kullanılmıştır. İlk analizde birden fazla boyutta veya tek başına boyut oluşturan madde yükü .40’ın altında olan 34, 28, 2, 23, 25, 4, 6, 3. maddeler yazıldığı sırayla analizden çıkarılmıştır. Kalan maddeler ile Varimax döndürme yöntemi kullanılmış ve yine birden fazla boyutta veya tek başına boyut oluşturan, madde yükü .40’ın altında olan 24, 9, 18, 29, 8, 14, 15, 7, 12,

22, 20, 32. maddeler sırasıyla analizden çıkarılmıştır. Bu maddeler çıktıktan sonra kalan maddeler ile analiz yapılmış ve 3 boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Maddelerin faktör yükleri Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. *Aşkın Ebeveynlik Ölçeği Maddelerinin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonucundaki Faktör Yükleri*

Madde	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör
16	.780		
13	.753		
10	.744		
19	.716		
30		.795	
26		.720	
28		.709	
21		.617	
27			.713
17			.665
31			.652
33			.651
5			.591
11			.551

Tablo 5’te verilen faktörlerin yük değerleri .55 ile .78 arasında değişmekte ve 3 boyutlu yapı toplam varyansın %51.182’sini açıklamaktadır. Bu analizden sonra ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 6. *Boyutlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3
Ebeveyn Gözetimi	1		
Çocuğun Çevresi ile Etkileşim	.186**	1	
Ebeveyn Rehberliği	.346**	.138*	1

**p<.01, * p<.05

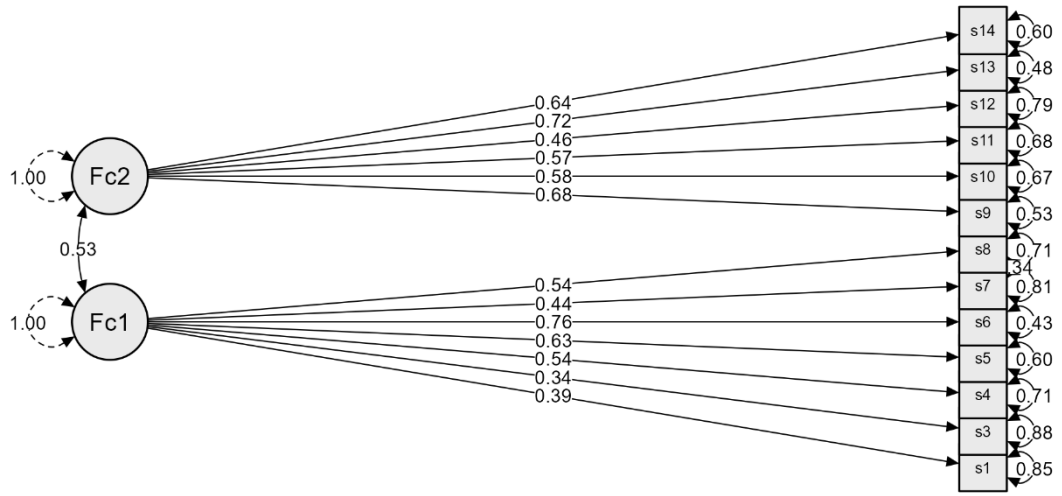
Tablo 6’da verilen boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde Ebeveyn Gözetimi ile Çocuğunu Çevresi ile Etkileşimi ($r=.186^*$, $p < 0.01$), Ebeveyn Gözetimi ile Ebeveyn Rehberliği ($r=.346$, $p < 0.01$) ve Çocuğun Çevresi ile Etkileşimi ile Ebeveyn Rehberliği ($r=.138$, $p < 0.05$) boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Son olarak da güvenirlik çalışması yapılmış ve toplam puanlar ile boyutların Cronbach alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı raporlanmıştır. Sonuçlara göre Ebeveyn Gözetimi için .76, Çocuğun Çevresi İle Etkileşim için .68, Ebeveyn Rehberliği için .72 ve toplam boyutlar için ise .76 güvenirlik katsayıları elde edilmiştir.

Aşkın Ebeveynlik Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) için elde edilen verilerin (305 kişi) analizi sonucunda üç boyutlu yapı yerine iki boyutlu bir yapının daha iyi değerler gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin maddelerine ilişkin standardize edilmiş regresyon katsayıları .49 ile .87 arasında değişmektedir. Sonuçlar incelendiğinde yapının kabul edilebilir değerlere sahip olduğu ifade edilebilir ($\chi^2=171.394$, $p=.000$, $sd=64$, $\chi^2/sd=2.67$, CFI=.90, TLI= .88, NNFI= .88, IFI= .90, RNI= .90, SRMR=.05, RMSEA=.07). Bu analiz sonucunda 2. Maddenin çıkartılması düşünülmüş ve 7. Madde ile 8. Madde arasında modifikasyonlar önerilmiştir. Maddeler incelendiğinde “7. Çocuğumun sınıfıyla ilgili gelişmeleri takip etmek için sınıf gruplarına üye olurum.” ve “8. İhtiyaç duyduğumda çocuğum hakkında bilgi almak için öğretmenine mesaj atarım.” maddeleri olduğu görülmektedir.

Yapılan modifikasyonlar sonucunda ölçeğin maddelerinin standardize edilmiş regresyon katsayıları .34 ile .88 arasında olduğu görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde yapının kabul edilebilir değerlere sahip olduğu ve modifikasyon yapılmadan önceki değerlere göre daha iyi olduğu ifade edilebilir ($\chi^2=136.435$, $p=.000$, $sd=71$, $\chi^2/sd=1.85$, CFI=.93, TLI= .92, NNFI= .92, IFI= .94, RNI= .93, SRMR=.05, RMSEA=.05). Aşkın Ebeveynlik Ölçeğinin DFA sonucuna ilişkin birinci boyut olan Ebeveyn Rehberliği ve ikinci boyut olan Ebeveyn Gözetimine ait faktör yüklerini içeren diyagram Şekil 2’de sunulmuştur.

Şekil 2. *Aşkın Ebeveynlik Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizinin Diyagramı*



Ölçüt bağıntılı geçerlik için ise Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği (Demir ve Gündüz, 2014) ile Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği (İnan-Kaya ve diğerleri, 2018) kullanmıştır. Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 7’te verilmiştir.

Tablo 7. *Ölçüt Bağıntılı Geçerlik için Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1.	2.	3.	4.
Ebeveyn	1			
Rehberliği				
Ebeveyn Gözetimi	.392**	1		
Ebeveyn Yetkinliği	.225**	.487**	1	
Dijital Ebeveynlik	.252**	.198**	.252**	1
Tutumu				

**p<.01

Tablo 6’da verilen ilişkiler incelendiğin Ebeveyn Rehberliği ile Ebeveyn Gözetimi ($r=.392^*$, $p < 0.01$), Ebeveyn Rehberli ile Ebeveyn Yetkinliği ($r=.225$, $p < 0.01$), Ebeveyn Rehberli ile Dijital Ebeveyn Tutumu ($r=.252$, $p < 0.01$), Ebeveyn Gözetimi ile Ebeveyn Yetkinliği ($r=.487$, $p < 0.01$), Ebeveyn Gözetimi ile Dijital Ebeveyn Tutumu ($r=.198$, $p < 0.01$) ve Ebeveyn Yetkinliği ile Dijital Ebeveyn Tutumu ($r=.252$, $p < 0.01$) arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Son olarak da güvenilirlik çalışması yapılmış ve toplam puanlar ile boyutların güvenilirlik katsayısı raporlanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı değerleri Ebeveyn Rehberliği için .74, Ebeveyn Gözetimi için .78 ve toplam ölçek için ise .79 olarak elde edilmiştir.

4.3. Araştırmanın Üçüncü Aşamasının Bulguları

Araştırmanın üçüncü aşamasında AEGGP'nin içeriği oluşturuluş ve pilot uygulaması yapılmıştır. Programın oluşturulma aşamasında her bir oturumun amacı, hedeflenen kazanımlar ve uygulama adımları belirlenmiştir. Ayrıca, ebeveynlerin günlük yaşantılarında kullanabilecekleri becerilerin kazandırılmasına yönelik pratik etkinlikler ve ödevler de programın bir parçası olarak tasarlanmıştır. Geliştirme sürecinde dikkat edilen önemli bir diğer nokta, oturumların ebeveynlerin deneyimlerini anlamaya, destekleyici bir grup ortamında paylaşmaya ve yeni stratejiler öğrenmeye olanak tanıyacak şekilde yapılandırılması olmuştur.

Oturum gündemleri, psikoeğitim sürecinde izlenen genel çerçeveyi ve her oturumun odaklandığı temel konuları yansıtmaktadır. Bu içerik, ebeveynlerin yalnızca bireysel farkındalıklarını artırmayı değil, aynı zamanda çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha esnek ve değer odaklı bir yaklaşım geliştirmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Oturumun gündemleri şu şekildedir:

1. Oturum-Tanışma ve Psikoeğitim Programının Tanıtımı: Grup liderinin üyelerinin duygu durumlarının sorması ve kendini tanıtması, Grup üyelerinin kendini tanıtması, Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim programının açıklanması, Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın amacının anlatılması, içeriğinden bahsedilmesi, Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı grup uygulamalarındaki her bir oturumun gündeminin açıklanması, Grup lideri ve grup üyeleriyle birlikte grup kurallarının belirlenmesi, Aşkın Ebeveynlik kavramının grup üyelerine tanıtılması, Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın dayandığı Kabul ve Kararlılık Terapisi Yaklaşımı felsefesinin grup üyeleri ile paylaşılması, Grup üyelerinin Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitimi programına yönelik amaçlarının belirlenmesi

2. Oturum-Aileye Yönelik Değerler ve Aşkın Ebeveynlik: Grup üyelerine değer kavramının tanımı, Değer ve hedef kavramının ilişkisinin ve ayrımının

ortaya konması, Değer ve kural kavramının ilişkisinin ve ayrımının ortaya konması, Değere dönük davranışların günlük hayatta sergilenmesi için ödev verilmesi

3. Oturum-Zorlayıcı Ebeveynlik Deneyimleri: Grup üyelerinin ebeveynlik ile ilgili zorlayıcı yaşantılarını belirlemesi, Grup üyelerinin yaşanan sorunlarla ilgili çocuğunun bakış açısını anlaması, Grup üyelerinin değerlerine dönük alternatif aşkın ebeveynlik davranışlarını bulması

4. Oturum-Duygular ve Ebeveynlik: Grup üyelerinin aşkın ebeveynlik davranışları sergilerken istemediği durumlar ortaya çıktığında ebeveynin kullandığı stratejilerin belirlenmesi, Grup üyelerinin istemediği duyguları yaşadıklarında aşkın ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik alternatif arayışı için gönüllü olması ve duyguları kabul becerisine giriş yapılması, Grup üyelerinin duyguları kabul becerilerini etkinlik ile deneyimlemesi, Grup üyelerinin çocuklarının duygularıyla nasıl çalışacağına ilişkin ödevin verilmesi

5. Oturum-Zorlu Düşünceler ve Ebeveynlik: Grup üyelerinin aşkın ebeveynlik davranışlarını sergilerken bu davranışları etkileyen düşüncelerin ortaya konması ve bilişsel birleşme kavramının açıklanması, Grup üyelerinin aşkın ebeveynlik davranışlarını sergilerken ortaya çıkan istemediği düşünceleri için alternatif bir strateji olarak bilişsel ayrışma becerisini öğrenmesi ve bilişsel ayrışma egzersizinin uygulanması, Grup üyelerinin çocuklarının düşünceleriyle nasıl çalışacağına ilişkin ödevin verilmesi

6. Oturum-Kendine Şefkat, Affetme ve Ebeveynlik: Grup üyelerinin kendisini veya çocuğunu affetme becerisini anlaması ve deneyimlemesi, Grup üyelerinin kendisine veya çocuğuna yapabileceği öz şefkat becerisini anlaması ve deneyimlemesi, Grup üyelerinin affetme ve kendine şefkat becerilerini çocuklarıyla nasıl çalışacağına ilişkin ödevin verilmesi

7. Oturum- Hayır Deme ve Sınır Koyma Becerileri: Grup üyelerinin hayır deme becerisini anlaması ve deneyimlemesi, Grup üyelerinin sınır koyma becerisini anlaması ve deneyimlemesi

8. Oturum-Grup Sürecinin Değerlendirilmesi ve Vedalaşma: Grup sürecinin, grup üyelerine kazandırdıkları ve sürecin eleştirilerinin ifade edilmesi

İçeriğin oluşturulmasından sonra pilot uygulamaya ilişkin verilerin analizleri ön ve son test puanlarının arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine başvurulmuştur. Bu teste ilişkin bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. *Pilot Grubunun Ön ve Son Testlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	n	$\bar{X}$	SS	z	p
	Ön Test			Son Test				
Bilişsel Ayrışma	6	32.5	5.61	6	40.50	5.09	-2.226	.026
Kararlı Adım	6	16.67	3.14	6	21.50	3.02	-2.207	.027
Kabul	6	24.83	3.31	6	29.67	3.93	-2.207	.027
Ebeveyn Gözetimi	6	21.67	3.83	6	25.5	2.07	-2.207	.027
Ebeveyn Rehberliği	6	24.17	3.6	6	28	2.28	-2.207	.027
Yaşantısal Kaçınma	6	30.67	4.97	6	23.33	3.44	-2.207	.027
Psikolojik Esneklik	6	74	9.1	6	91.66	8.85	-2.201	.028
Aşkın Ebeveynlik	6	45.83	7.28	6	53.5	3.88	-2.214	.027

Tablo 8’deki ön test ve son test puanları incelendiğinde Bilişsel Ayrışma ($z=-2.226$, $p < 0.05$), Kararlı Adım ($z=-2.207$, $p < 0.05$), Kabul ($z=-2.207$, $p < 0.05$), Ebeveyn Gözetimi ($z=-2.207$, $p < 0.05$), Ebeveyn Rehberliği ($z=-2.207$, $p < 0.05$), Yaşantısal Kaçınma ($z=-2.207$, $p < 0.05$), Psikolojik Esneklik ($z=-2.201$, $p < 0.05$) ve Aşkın Ebeveynlik ($z=-2.214$, $p < 0.05$) puanları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür.

4.4. Araştırmanın Dördüncü Aşamasının Bulguları

Araştırmanın dördüncü aşamasında AEGPP'nin etkililiği test edilmiştir. Bunun için deney ve kontrol gruplarını içeren uygulamaya ilişkin grup içi karşılaştırmalarda Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinden ve gruplar arası karşılaştırmalarda ise Mann-Whitney U testinden yararlanılmıştır. Deney ve kontrol grubundaki katılımcılardan elde edilen ön test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	$\bar{X}$	Sıraların Toplamı	U	p
Bilişsel Ayırışma	D	11	12	132	55	.748
	K	11	11	121		
Kararlı Adım	D	11	7.5	82.5	16.5	.002
	K	11	15.5	170.5		
Kabul	D	11	11.95	131.5	55.5	.748
	K	11	11.05	121.5		
Ebeveyn Gözetimi	D	11	12	132	55	.748
	K	11	11	121		
Ebeveyn Rehberliği	D	11	12.27	135	52	.606
	K	11	10.73	118		
Yaşantısal Kaçınma	D	11	13	143	44	.300
	K	11	10	110		
Psikolojik Esneklik	D	11	11.27	124	58	.898
	K	11	11.73	129		
Aşkın Ebeveynlik	D	11	12.18	134	53	.652
	K	11	10.82	119		

Tablo 9 incelendiğinde Bilişsel Ayırışma ($U = 55$, $p > 0.05$), Kabul ($U = 55.5$, $p > 0.05$), Ebeveyn Gözetimi ($U = 55$, $p > 0.05$), Ebeveyn Rehberliği ($U = 52$, $p > 0.05$), Yaşantısal Kaçınma ($U = 44$, $p > 0.05$), Psikolojik Esneklik ($U = 58$, $p > 0.05$), Aşkın

Ebeveynlik ($U= 53$, $p > 0.05$) arasında anlamlı fark bulunmazken yalnızca Kararlı Adım ($U= 16.5$, $p < 0.05$) boyutunda bir anlamlı farklılık bulunduğu anlaşılmaktadır.

Deney ve kontrol grubundaki katılımcılardan elde edilen son test puanlarına ilişkin karşılaştırma sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	$\bar{X}$	Sıraların Toplamı	U	p
Bilişsel Ayrışma	D	11	16.14	177.5	9.5	.000
	K	11	6.86	75.5		
Kararlı Adım	D	11	13.09	144	43	.232
	K	11	9.91	109		
Kabul	D	11	15.91	175	12	.001
	K	11	7.09	78		
Ebeveyn Gözetimi	D	11	15.82	174	13	.002
	K	11	7.18	79		
Ebeveyn Rehberliği	D	11	15.45	170	17	.004
	K	11	7.55	83		
Yaşantısal Kaçınma	D	11	6.86	75.5	46	.001
	K	11	16.14	177.5		
Psikolojik Esneklik	D	11	16.95	186.5	.5	.000
	K	11	6.05	66.5		
Aşkın Ebeveynlik	D	11	16.32	179.5	7.5	.000
	K	11	6.68	73.5		

Tablo 10 incelendiğinde Bilişsel Ayrışma ($U= 9.5$, $p < 0.01$), Kabul ($U= 12$, $p < 0.01$), Ebeveyn Gözetimi ($U= 13$, $p < 0.01$), Ebeveyn Rehberliği ($U= 17$, $p < 0.01$), Yaşantısal Kaçınma ($U= 46$, $p < 0.01$), Psikolojik Esneklik ($U= .5$, $p < 0.01$), Aşkın Ebeveynlik ($U= 7.5$, $p < 0.01$) arasında anlamlı fark bulunurken yalnızca Kararlı Adım ($U= 43$, $p > 0.05$) boyutunda bir anlamlı farklılık bulunmadığı anlaşılmaktadır.

Deney ve kontrol grubundaki katılımcılardan elde edilen izleme testi puanlarına ilişkin karşılaştırma sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. *Deney ve Kontrol Gruplarının İzleme Test Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Grup	n	$\bar{X}$	Sıraların Toplamı	U	p
Bilişsel Ayrışma	D	11	15.09	166	21	.009
	K	11	7.91	87		
Kararlı Adım	D	11	14.95	164.5	22.5	.007
	K	11	8.05	88.5		
Kabul	D	11	15.18	167	20	.008
	K	11	7.82	86		
Ebeveyn Gözetimi	D	11	14.36	158	29	.037
	K	11	8.64	95		
Ebeveyn Rehberliği	D	11	14.91	164	23	.013
	K	11	8.09	89		
Yaşantısal Kaçınma	D	11	8.18	90	24	.016
	K	11	14.82	163		
Psikolojik Esneklik	D	11	16.36	180	7	.000
	K	11	6.64	73		
Aşkın Ebeveynlik	D	11	15.36	169	18	.004
	K	11	7.64	84		

Tablo 11 incelendiğinde Bilişsel Ayrışma ($U= 21$, $p < 0.01$), Kabul ($U= 20$, $p < 0.01$), Ebeveyn Gözetimi ($U= 29$, $p < 0.05$), Ebeveyn Rehberliği ($U= 23$, $p < 0.05$), Yaşantısal Kaçınma ($U= 24$, $p < 0.05$), Psikolojik Esneklik ($U= 7$, $p < 0.01$), Aşkın Ebeveynlik ($U= 18$, $p < 0.01$) ve Kararlı Adım ($U= 22.5$, $p > 0.05$) boyutlarında bir anlamlı farklılık bulunduğu anlaşılmaktadır.

Deney grubundaki ön test, son test ve izleme test puanlarının karşılaştırması için tüm değişkenler ile Friedman Testi yapılmıştır. Değişkenler incelendiğinde Bilişsel

Ayrışma [$X^2_{(2,N=11)} = 22$, $p < 0.01$], Kararlı Adım [$X^2_{(2,N=11)} = 19.158$, $p < 0.01$], Kabul [$X^2_{(2,N=11)} = 21.535$, $p < 0.01$], Ebeveyn Denetimi [$X^2_{(2,N=11)} = 22$, $p < 0.01$], Ebeveyn Rehberliği [$X^2_{(2,N=11)} = 19.4$, $p < 0.01$], Yaşantısal Kaçınma [$X^2_{(2,N=11)} = 22$, $p < 0.01$], Psikolojik Esneklik [$X^2_{(2,N=11)} = 22$, $p < 0.01$] ve Aşkın Ebeveynlik [$X^2_{(2,N=11)} = 20.182$, $p < 0.01$] değişkenleri puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Ardından hangi ölçümler arasında fark olduğunun anlaşılması için Wilcoxon Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Deney Grubunun Ön Test ve Son Testlerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	n	$\bar{X}$	SS	z	p
Ön Test				Son Test				
Bilişsel Ayrışma	11	39.82	6.33	11	47.27	4.52	-2.947	.003
Kararlı Adım	11	18.82	2.64	11	23.90	1.22	-2.807	.025
Kabul	11	29.00	4.38	11	35.09	3.08	-2.937	.003
Ebeveyn Gözetimi	11	24.64	3.80	11	29.36	2.97	-2.956	.003
Ebeveyn Rehberliği	11	23.73	3.16	11	27.45	2.21	-2.952	.003
Yaşantısal Kaçınma	11	30.90	6.01	11	19.45	3.81	-2.947	.003
Psikolojik Esneklik	11	87.63	11.85	11	106.27	6.81	-2.934	.003
Aşkın Ebeveynlik	11	48.36	4.63	11	56.82	3.25	-2.943	.003

Tablo 12’deki ön test ve son test puanları incelendiğinde Bilişsel Ayrışma ($z=-2.947$, $p < 0.01$), Kararlı Adım ($z=-2.807$, $p < 0.05$), Kabul ($z=-2.937$, $p < 0.01$), Ebeveyn Gözetimi ($z=-2.956$, $p < 0.01$), Ebeveyn Rehberliği ($z=-2.952$, $p < 0.01$), Yaşantısal Kaçınma ($z=-2.947$, $p < 0.01$), Psikolojik Esneklik ($z=-2.934$, $p < 0.01$) ve Aşkın Ebeveynlik ($z=-2.943$, $p < 0.01$) puanları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür.

Deney grubunun son ve izleme testi puanlarının karşılaştırması ise Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13. *Deney Grubunun Son Test ve İzleme Testlerinin Karşılaştırılması*

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	n	$\bar{X}$	SS	z	p
	Son Test			İzleme Testi				
Bilişsel Ayrışma	11	47.27	4.52	11	44.91	4.72	-2.961	.003
Kararlı Adım	11	23.90	1.22	11	22.36	1.03	-2.549	.011
Kabul	11	35.09	3.08	11	33	3.08	-2.850	.004
Ebeveyn Gözetimi	11	29.36	2.97	11	27.73	2.68	-2.994	.003
Ebeveyn Rehberliği	11	27.45	2.21	11	26.64	2.38	-2.947	.003
Yaşantısal Kaçınma	11	19.45	3.81	11	21.54	4.23	-2.947	.003
Psikolojik Esneklik	11	106.27	6.81	11	100.27	7.67	-2.952	.003
Aşkın Ebeveynlik	11	56.82	3.25	11	54.36	3.88	-2.729	.006

Tablo 13’deki son test ve izleme test puanları incelendiğinde Bilişsel Ayrışma ($z=-2.961$, $p < 0.01$), Kararlı Adım ($z=-2.549$, $p < 0.05$), Kabul ($z=-2.850$, $p < 0.01$), Ebeveyn Gözetimi ($z=-2.994$, $p < 0.01$), Ebeveyn Rehberliği ($z=-2.947$, $p < 0.01$), Yaşantısal Kaçınma ($z=-2.947$, $p < 0.01$), Psikolojik Esneklik ($z=-2.952$, $p < 0.01$) ve Aşkın Ebeveynlik ($z=-2.729$, $p < 0.01$) puanları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Ardından ön test ve izleme testi puanları analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14. Deney Grubunun Ön Test ve İzleme Testlerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	N	$\bar{X}$	SS	z	p
		Ön Test			İzleme Testi			
Bilişsel Ayırışma	11	39.82	6.33	11	44.91	4.72	-2.943	.003
Kararlı Adım	11	18.82	2.64	11	22.36	1.03	-2.840	.005
Kabul	11	29.00	4.38	11	33	3.08	-2.947	.003
Ebeveyn Gözetimi	11	24.64	3.80	11	27.73	2.68	-2.994	.003
Ebeveyn Rehberliği	11	23.73	3.16	11	26.64	2.38	-2.971	.003
Yaşantısal Kaçınma	11	30.90	6.01	11	21.54	4.23	-2.947	.003
Psikolojik Esneklik	11	87.63	11.85	11	100.27	7.67	-2.936	.003
Aşkın Ebeveynlik	11	48.36	4.63	11	54.36	3.88	-2.966	.006

Tablo 14'teki ön test ve izleme test puanları incelendiğinde Bilişsel Ayırışma ($z=-2.943$, $p < 0.01$), Kararlı Adım ($z=-2.840$, $p < 0.05$), Kabul ($z=-2.947$, $p < 0.01$), Ebeveyn Gözetimi ($z=-2.994$, $p < 0.01$), Ebeveyn Rehberliği ($z=-2.971$, $p < 0.01$), Yaşantısal Kaçınma ($z=-2.947$, $p < 0.01$), Psikolojik Esneklik ($z=-2.936$, $p < 0.01$) ve Aşkın Ebeveynlik ($z=-2.966$, $p < 0.01$) puanları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür.

Kontrol grubundaki ön test, son test ve izleme test puanlarının karşılaştırması için tüm değişkenler ile Friedman Testi yapılmıştır. Değişkenler incelendiğinde Bilişsel Ayırışma [$X^2_{(2,N=11)} = 3.2$, $p > 0.01$], , Kabul [$X^2_{(2,N=11)} = 3.5$, $p > 0.01$], Ebeveyn Denetimi [$X^2_{(2,N=11)} = 2.9$, $p > 0.01$], Ebeveyn Rehberliği [$X^2_{(2,N=11)} = 1.059$, $p > 0.01$], Aşkın Ebeveynlik [$X^2_{(2,N=11)} = 2.69$, $p > 0.01$] değişkenleri puanları arasında anlamlı farklar bulunamazken Kararlı Adım [$X^2_{(2,N=11)} = 15.436$, $p < 0.01$], Yaşantısal Kaçınma [$X^2_{(2,N=11)} = 10.457$, $p < 0.01$] ve Psikolojik Esneklik [$X^2_{(2,N=11)} = 10.457$, $p < 0.01$]

değişkenleri puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Ardından hangi ölçümler arasında fark olduğunun anlaşılması için Wilcoxon Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. *Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Testlerinin Karşılaştırılması*

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	n	$\bar{X}$	SS	z	p
	Ön Test			Son Test				
Kararlı Adım	11	22.72	2.72	11	22.90	2.12	-2.807	.527
Yaşantısal Kaçınma	11	28.45	7.36	11	29.73	7.27	-2.947	.091
Psikolojik Esneklik	11	90.90	4.72	11	92	3.25	-.135	.893

Tablo 15 incelendiğinde Kararlı Adım ($z = -2.807$, $p > 0.05$), Yaşantısal Kaçınma ($z = -2.947$, $p > 0.05$) ve Psikolojik Esneklik ($z = -.135$, $p > 0.05$) boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kontrol grubunun son ve izleme testlerinin puanlarının karşılaştırılması Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. *Kontrol Grubunun Son Test ve İzleme Testlerinin Karşılaştırılması*

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	n	$\bar{X}$	SS	z	p
	Son Test			İzleme Test				
Kararlı Adım	11	22.90	2.12	11	29.72	2.12	-2.256	.024
Yaşantısal Kaçınma	11	29.73	7.27	11	28.90	7.27	-2.947	.143
Psikolojik Esneklik	11	92	3.25	11	89.27	2.9	-2.971	.003

Tablo 16 incelendiğinde Kararlı Adım ($z = -2.256$, $p < 0.05$) ve Psikolojik Esneklik ($z = -2.971$, $p > 0.01$) boyutlarında anlamlı fark bulunurken Yaşantısal Kaçınma ($z = -2.947$, $p > 0.05$) boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ardından son ve izleme testleri puanları karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. *Kontrol Grubunun Ön Test ve İzleme Testlerinin Karşılaştırılması*

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	n	$\bar{X}$	SS	z	p
	Ön Test			İzleme Test				
Kararlı Adım	11	22.72	2.72	11	29.72	2.12	-2.256	.024
Yaşantısal Kaçınma	11	28.45	7.36	11	28.90	7.27	-2.947	.143
Psikolojik Esneklik	11	90.90	4.72	11	89.27	2.9	-1.667	.049

Tablo 17 incelendiğinde Kararlı Adım ($z = -2.256$, $p < 0.05$) ve Psikolojik Esneklik ($z = -1.667$, $p > 0.05$) boyutlarında anlamlı fark bulunurken Yaşantısal Kaçınma ($z = -2.947$, $p > 0.05$) boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Son olarak katılımcıların aşkın ebeveynlik becerilerine deste olacak hangi psikolojik esneklik becerilerinin fayda sağladığına dair görüşlerinin frekansları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. *Psikolojik Esneklik Becerilerine İlişkin Grup Üyelerinin Görüşleri*

Beceriler	Frekans
Bilişsel Ayrışma	7
Kabul	9
Değerlere Temas	3
Kararlı Adım	3
Anda Kalma	5
Bağlamsal Benlik	4
Kendine Şefkat	4

Tablo 18 incelendiğinde grup üyeleri tarafından en sık vurgulanan becerilerin Kabul ve Bilişsel Ayrışma olduğu, en az ifade edilen becerilerin ise Değerlere Temas ve Kararlı Adım olduğu anlaşılmaktadır.



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın dört aşamasına yönelik bulgular sonuçlarıyla birlikte sıra ile tartışılmış ve öneriler verilmiştir. Birinci aşamada Aşkın Ebeveynlik Ölçeği ve Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın (AEGPP) içeriğini oluşturmaya yönelik toplanan nitel veriler temalar altında tartışılmıştır. Ardından araştırmanın ikinci aşamasında Aşkın Ebeveynlik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmanın üçüncü aşamasında ise AEGPP'nin içeriğinin oluşturulması ve pilot uygulamalarının sonucu ele alınmıştır. Araştırmanın dördüncü aşamasında ise AEGPP'nin etkililiğine ilişkin bulgular tartışılmıştır. Tüm veriler karma desene uygun bir şekilde entegre edilerek ele alınmış ve önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Araştırmanın Birinci Aşamasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma

5.1.1. Çocuk-Teknoloji İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması

Araştırma bulguları, dijital çağda ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin karmaşıklığını, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve aşkın ebeveynlik yaklaşımı bağlamında ele alarak değerli bir çerçeve sunmaktadır. Ebeveynlerin teknolojiye yönelik tutumlarının rehberlik, kısıtlama ve eşlik etme gibi stratejilere dayandığı görülmüş, ancak bu stratejilerin sadece kontrol amacı taşımadığı, aynı zamanda çocukların dijital dünyadaki gelişimlerini destekleme amacı güttüğü anlaşılmıştır (Livingstone ve Helsper, 2008).

Ebeveynlerin ekran süresini yönetme çabaları, ACT'nin değer odaklı yaklaşımıyla örtüşmektedir. Clark (2011) kısıtlamaya dayalı yaklaşımların, çocukların bağımsızlıklarını zayıflatabileceğini vurgulamaktadır. Örneğin, K4'ün " ... ders dışında yalnızca bir saat izin veriyoruz." ifadesi, teknolojiyi sınırlandırma stratejisinin bilinçli bir şekilde uygulandığını göstermektedir. Ancak yalnızca kısıtlamaya dayalı yaklaşımlar,

çocukların bağımsızlıklarını zayıflatabilir. Bunun yerine rehberlik stratejilerinin benimsenmesi önemlidir. K1'in çocuklarını belgeseller ve müzik etkinliklerine yönlendirme çabası, teknolojiyi değer temelli öğrenme için bir fırsat olarak kullanma örneği sunmaktadır.

Ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik olumlu tutumları, çocukların eleştirel düşünme ve medya okuryazarlığını desteklemekte ve ACT'nin psikolojik esneklik modeliyle uyum sağlamaktadır (Nikken ve Schols, 2015). Örneğin, K1'in uzaktan eğitimin faydalarını vurgulaması, teknolojinin öğrenme ve problem çözme becerilerini geliştirme potansiyeline dikkat çekmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin rahatsız edici duygularını kabul ederek çocuklarına rehberlik etmeleri, bağımsızlık kazanmalarına ve riskleri yönetmelerine yardımcı olmaktadır (Coyne ve diğerleri, 2017).

Bununla birlikte, bulgular teknolojinin çocuklar için taşıdığı risklere de işaret etmektedir. Uygunsuz içeriklere maruz kalma ve problemli kullanım gibi endişeler, ebeveynlerin daha güçlü dijital farkındalık ve rehberlik becerilerine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. K2'nin "... uygunsuz içerikler ve doğru bilgiye ulaşma zorlukları ..." ifadesi, çocukların dijital risklerle başa çıkma yeteneklerini geliştirme gerekliliğini vurgulamaktadır. Literatürde aktif medya rehberliğinin ve ebeveyn-çocuk iletişiminin bu tür riskleri azaltmada kritik rol oynadığı belirtilmiştir (Livingstone ve Smith, 2014). ACT'nin kabul ve kendindelik süreçleri, ebeveynlerin bu endişeleri daha etkili bir şekilde yönetmesini ve çocuklarına daha bilinçli rehberlik etmesini sağlayabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, ebeveynlerin dijital dünyadaki rehberlik rollerinin yalnızca kontrol sağlamaya yönelik olmadığını, aynı zamanda çocuklarının bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklediğini ortaya koymaktadır. Aşkın ebeveynlik ve ACT'nin psikolojik esneklik modeli, ebeveynlerin bu süreçte stratejik, değer odaklı ve esnek bir yaklaşım geliştirmelerini önermektedir. Bulgular, rehberlik ve kendindelik temelli süreçlerin entegrasyonunun, çocukların dijital fırsatları etkin şekilde değerlendirmelerine ve riskleri yönetmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir.

5.1.2. Çocuk-Teknoloji-Okul-Çevre İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması

Bu tema, çocukların teknolojiyle olan etkileşimlerinin okul ve çevre ortamındaki bağlamını ele almaktadır. Bulgular, çocukların teknoloji kullanımının, okuldaki pedagojik uygulamalar ve sosyal çevrelerindeki iletişim dinamikleri aracılığıyla

şekillendiğini ortaya koymaktadır. Literatürde, çocukların dijital deneyimlerinin sosyal bağlamlarının, özellikle okul ve arkadaşlık ilişkilerinin, dijital beceri gelişimini ve medya kullanım alışkanlıklarını nasıl etkilediği üzerinde durulmaktadır (Livingstone ve Helsper, 2008).

Araştırma bulguları, teknolojinin okullarda genellikle öğretmen rehberliğinde kullanılan araçlarla sınırlı olduğunu ve bireysel kullanıma daha az yer verildiğini göstermektedir. Örneğin, K4'ün *"Okullarda yasak telefon tablet. Şu an için götürmüyorlar. Varsa akıllı tahtalar var ama onları da öğretmenler kullanıyordur."* ifadesi, okullarda teknolojik araçların sınırlı kullanımını vurgulamaktadır. Bu durum, Plowman ve Stephen (2008)'in dijital araçların sınıf içi pedagojik amaçlarla sınırlı bir şekilde entegre edildiğini vurgulayan çalışmalarıyla uyumludur. Ancak bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarının okul ortamında teknolojiden daha etkin bir şekilde faydalanabilmesi için öğretmenlerle iş birliğini artırma ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bağlamsal benlik kavramı, ebeveynlerin okullardaki teknoloji politikalarını daha yakından anlamalarını ve bu anlayış doğrultusunda çocuklarının eğitim süreçlerine aktif bir rehberlik sağlayacak esnek stratejiler geliştirmelerini önermektedir.

Çocukların arkadaşları aracılığıyla tanıştıkları oyunların (örneğin, Roblox ve Brawl Stars) bağımlılık riski taşıdığına dair ifadeler, teknoloji kullanımının sosyal etkilerini de ön plana çıkarmaktadır. Aşkın ebeveynlik bağlamında bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarının okul ve sosyal çevrelerinde teknolojiye maruz kalmalarını yönetme ve dengeleme ihtiyaçlarını ortaya koymaktadır. Özellikle çocukların arkadaşlarıyla olan dijital deneyimlerinin, oyun bağımlılığı gibi risklere yol açabileceği, ancak aynı zamanda sosyalleşme becerilerini destekleyebileceği anlaşılmaktadır. Bu noktada, sosyal bağlamanın dikkate alınması önemlidir. Örneğin, ebeveynlerin çocuklarının dijital oyun alışkanlıklarını sadece kısıtlamak yerine, bu oyunların olumlu yönlerini vurgulayarak, çocukların dijital dünyayı daha bilinçli kullanmalarına rehberlik etmeleri önerilmektedir. Literatürde, ebeveynlerin bu tür sosyal etkileşimlere yönelik aktif medya rehberliği stratejilerinin çocukların medya okuryazarlığını artırdığı ve bağımlılık riskini azalttığı belirtilmektedir (Nikken ve Schols, 2015).

Psikolojik esneklik ilkeleri, çocukların dijital dünyadaki sosyal bağlamlarda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmelerini desteklemek için ebeveynlerin rehberlik becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. ACT'in değer odaklı davranış geliştirme ilkeleri, ebeveynlerin çocuklarının sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı gibi riskleri

anlamalarını ve yönetmelerini kolaylaştırabilir. Örneğin, bir ebeveyn, çocuğunun sosyal çevresinden kaynaklanan oyun bağımlılığına tepki verirken, bu kaygılarını kabul ederek, çocuklarını eleştirel düşünmeye yönlendirebilir. Ayrıca kendinelik süreçleri, ebeveynlerin çocuklarının arkadaş gruplarından gelen dijital etkileri daha tarafsız ve bilinçli bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olur (Coyne ve diğerleri, 2017). Bu süreç, ebeveynlerin çocuklarının sosyal çevresindeki dijital dinamiklere hem uyum sağlamasını hem de bu dinamikleri anlamlı bir şekilde yönlendirmesini destekler.

5.1.3. Çocuk-Teknoloji-Ebeveyn İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması

Bu temada, çocukların ve ebeveynlerin ilişkisinin teknoloji ile nasıl bir etkileşime girdiği ele alınmıştır. Bulgular, ebeveynlerin teknolojiye dair stratejilerinin, dijital çağın karmaşık dinamikleri içinde çocukların gelişimini destekleme ve riskleri yönetme çabalarıyla şekillendiğini göstermektedir. ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) ve aşkın ebeveynlik yaklaşımı, bu stratejilerin psikolojik esneklik süreçleriyle nasıl örtüştüğünü anlamak için güçlü bir çerçeve sunmaktadır.

Ebeveynler, teknolojiyi hem bir fırsat hem de bir tehdit olarak değerlendirmiştir. K4'ün "*Gelecek gerçekten teknolojide, ne kadar yapabilirlerse o kadar ileri gitsinler*" ifadesi, teknolojinin çocukların gelişimine katkı sağlayabileceğine dair olumlu bir algıyı yansıtırken, "zararlı içerikler" ve "aşırı bağımlılık" gibi endişeler risk farkındalığını ortaya koymaktadır. Bu ikilem, ebeveynlerin bağlamsal esneklik geliştirerek hem riskleri yönetme hem de çocuklarını destekleme gerekliliğini işaret etmektedir.

Ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik aldığı önlemler, çocukların dijital dünyadaki güvenliğini sağlamada kritik bir rol oynamaktadır. Ancak bulgular, yalnızca kısıtlayıcı yaklaşımların yetersiz olduğunu, aktif medya rehberliği ve çocukların medya okuryazarlığını destekleyecek stratejilerin de gerektiğini göstermektedir (Clark, 2011). Örneğin, K9'un "*Kızımın sürekli Kpop izlemesini yasakladık, Instagram'ı takipten çıkarttım.*" ifadesi, koruma odaklı önlemleri yansıtırken, K1'in "*Belgesel açıyorum, müzikli etkinlikler öneriyorum.*" ifadesi, yönlendirme çabalarının değer odaklı bir yaklaşımı temsil ettiğini göstermektedir.

Aşkın ebeveynlik ve ACT'nin ilkeleri, ebeveynlerin çocuklarına dijital dünyada rehberlik ederken empati ve farkındalıkla hareket etmelerine olanak tanımaktadır. ACT'nin ayrışma ve değer odaklı eylem süreçleri, ebeveynlerin kaygılarından ayrışarak

çocuklarına bilinçli rehberlik sağlamalarını destekler (Coyne ve diğerleri, 2017). Örneğin, ebeveynlerin çocuklarını problemli oyun alışkanlıklarından uzaklaştırarak, anlamlı dijital içeriklere yönlendirme çabası, çocukların eleştirel düşünme ve medya okuryazarlığı becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

5.1.4. Teknoloji ve Ebeveyn İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması

Bu temada, ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik tutumlarının aşkın ebeveynlik bağlamında nasıl şekillendiği ele alınmaktadır. Bulgular, ebeveynlerin kişisel teknoloji kullanımını, eğlence ve kişisel gelişim gibi bireysel amaçlarla sınırlı tutmanın ötesine geçerek, çocuklarına rehberlik etme çabalarını içeren çok boyutlu bir süreç olarak yönlendirdiğini göstermektedir. Ancak, bu süreçte ebeveynlerin karşılaştığı psikolojik, sosyal ve çevresel dinamikler, dijital çağda ebeveynlik pratiklerini anlamak için kritik öneme sahiptir.

Ebeveynlerin teknoloji kullanım alışkanlıkları, psikolojik esnekliğin bağlamsal benlik ve farkındalık boyutlarıyla yakından ilişkilidir. Örneğin, K1'in çocuklarına yönelik *"Eğitim içeriği izlettiriyorum ama bazen onlardan önce ben de keşfetmeliyim."* ifadesi, ebeveynlerin kendi teknoloji kullanım farkındalığını geliştirme çabalarını ortaya koymaktadır. Bu durum, bağlamsal benliğin esnekliğini artırarak, ebeveynlerin teknolojiyle etkileşimde farklı bağlamlara uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır. Literatürde, bu tür farkındalık ve bağlamsal esneklik süreçlerinin, ebeveynlerin dijital dünyada model olma rollerini güçlendirdiği belirtilmiştir (Coyne ve diğerleri, 2017).

Teknolojiye yönelik ebeveyn değerlendirmeleri ve önlemleri, kabul süreci ve değer odaklı eylem ilkeleriyle ilişkilendirilmiştir. Örneğin, K9'un *"Kızım sürekli zararlı içeriklere yöneliyordu, kısıtlamak yerine bu içeriklerin neden zararlı olduğunu açıkladım."* ifadesi, ebeveynlerin teknolojik risklerle başa çıkarken kabul ve açıklayıcı rehberlik süreçlerini kullandığını göstermektedir. Bu yaklaşım, yalnızca yasaklama stratejilerinden kaçınmayı değil, aynı zamanda çocukların eleştirel medya okuryazarlığını geliştirmeyi hedefleyen aktif medya rehberliği uygulamalarını da içermektedir. Literatürde, aktif medya rehberliğinin çocukların dijital farkındalıklarını artırarak problemli medya kullanımını azalttığına dair bulgular bulunmaktadır (Livingstone ve Smith, 2014).

Ebeveynlerin dijital dünyada rehberlik rolleri, aşkın ebeveynlik bağlamında değerlendirildiğinde, çocukların hem duygusal hem de bilişsel gelişimlerini destekleyen stratejileri içermektedir. Örneğin, K4'ün *"Teknolojiyi sadece eğlence için değil, öğrenim için de kullanmalarını istiyorum."* ifadesi, değer odaklı davranış geliştirme süreçlerini ortaya koymaktadır. Bu, ebeveynlerin çocuklarına teknoloji kullanımında rehberlik ederken onların gelecekteki hedeflerine yönelik stratejik bir çerçeve sunduklarını göstermektedir. Bu durum, Plowman ve diğerlerinin (2010) çalışmalarında dijital araçların pedagojik kullanımının çocukların bilişsel becerilerini desteklediğini belirten bulgularla uyumludur.

Bununla birlikte, ebeveynlerin dijital dünyadaki liderlik rolleri, zaman zaman çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Örneğin, okulların teknoloji politikaları, aile dışı sosyal destek ağlarının eksikliği gibi unsurlar, ebeveynlerin rehberlik stratejilerinde kısıtlamalara yol açabilmektedir. Bu noktada, ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin, farkındalık ve değer odaklı eylem süreçleriyle bu zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olabileceği görülmektedir. ACT'nin kendinelik teknikleri, ebeveynlerin çevresel kısıtlamalar karşısında esnekliklerini artırarak, çocuklarına daha etkili rehberlik sağlamalarına olanak tanır (Coyne ve diğerleri, 2017).

5.1.5. Ebeveyn-Ebeveyn-Teknoloji İlişkisine Yönelik Bulgunun Tartışılması

Ebeveyn-ebeveyn-teknoloji ilişkisi, teknolojinin ebeveynler arasındaki karar alma süreçlerini nasıl etkilediğine ve bu süreçlerin aşkın ebeveynlik bağlamında nasıl bir bütünlük oluşturduğuna odaklanmaktadır. Bulgular, ebeveynlerin çocuklarının teknoloji kullanımı konusundaki kararlarını uyumlu bir şekilde almak için çaba gösterdiklerini, ancak zaman zaman çatışmalar yaşandığını ortaya koymaktadır. Bu karar alma süreçleri, psikolojik esnekliğin altı boyutunun ebeveynler arasındaki iş birliği ve çatışma yönetiminde oynadığı önemli rolü de yansıtmaktadır.

Özellikle, ebeveynlerin teknolojiyle ilgili tutumları ve kararları, bağlamsal benlik süreçlerini etkileyerek ortak değerler etrafında birleşmelerini sağlamaktadır. Örneğin, K3'ün *"Kuralları koyduğumuz için eşim beni destekliyor; anneniz ne derse doğrudur, bizde asla bugün verelim de oynasın olmaz."* ifadesi, çiftlerin çocuklarına yönelik tutarlı bir rehberlik sunmak için uyumlu bir zemin oluşturduklarını göstermektedir. Bu durum, değerlere bağlılık boyutunun ebeveyn karar alma süreçlerindeki önemine işaret

etmektedir. Literatürde de uyumlu ebeveynlik kararlarının çocuklarda net sınırlar oluşturduğu ve problemleri medya kullanımını azalttığı vurgulanmaktadır (Livingstone ve Helsper, 2008). Ancak bu süreç, yalnızca tutarlı görünüme değil, aynı zamanda açık iletişime dayalıdır; aksi takdirde çatışmalar, çocukların dijital dünya algısını karmaşıktırabilir.

Ebeveynlerin teknolojiye dair karar alma süreçlerinde yaşadığı çatışmalar, kabul ve kendinelik süreçleriyle ilişkilendirilebilir. Örneğin, K6'nın *"Bırak iki dakika daha oynasın dediğim olmuştur, eşim kapat demiştir; ben 5 dakika daha verdim"* ifadesi, ebeveynler arasında karar farklılıklarının çocukların teknoloji kullanımına dair tutarsızlık algısına yol açabileceğini göstermektedir. Bu noktada, kendinelik süreçlerinin ebeveynlerin bu tür çatışmaları daha tarafsız bir şekilde ele alarak çözmesine olanak sağlayabileceği görülmektedir. Literatürde, bu tür farkındalık süreçlerinin ebeveynlerin çatışmaları çocukların gelişimini olumsuz etkilemeyecek şekilde yönetmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Coyne ve diğerleri, 2017).

Ebeveynlerin dijital dünyadaki iş birliği süreçleri hem bireysel hem de ortak değerlerini teknolojiye yansıtma olanağı olarak tanımlanmaktadır. Aşkın ebeveynlik bağlamında bu süreç, ebeveynlerin çocuklarının dijital deneyimlerini güvenli ve bilinçli bir şekilde yönlendirme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Örneğin, K3'ün ortaklaşan ebeveynlik yaklaşımı, stratejik esneklik boyutunun pratikte nasıl uygulandığını göstermektedir. Buna karşın, K6'nın yaşadığı çatışma örneği, bu sürecin her zaman ideal şekilde işlemediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, ebeveynlerin açık iletişim ve ortak değerlere bağlılık süreçlerini güçlendirmesi gerektiğini göstermektedir.

Aile dışı sosyal destek mekanizmalarının ve çevresel faktörlerin, ebeveynlerin karar alma süreçlerini şekillendirdiği görülmektedir. Örneğin, geniş aileden alınan destek, ebeveynlerin teknoloji politikalarını daha tutarlı bir şekilde uygulamalarına olanak sağlayabilirken, bu tür desteklerin eksikliği çatışmaları artırabilmektedir. Çevresel faktörlerin bu etkileri, ebeveynlerin dijital dünyadaki rehberlik rollerini geniş bir bağlama oturtmaktadır.

5.2. Araştırmanın İkinci Aşamasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma

Aşkın Ebeveynlik Ölçeği iki boyuttan oluşmaktadır. Ebeveyn Gözetimi boyutu, ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyadaki güvenliğini sağlamaya yönelik denetim ve kontrol mekanizmalarını kapsamaktadır. Bu boyut, özellikle dijital çağda çocukların çevrim içi deneyimlerini yönetme ve onların medya kullanımını dengeleme çabalarını temsil etmektedir. Ebeveyn Rehberliği boyutu ise, ebeveynlerin çocuklarının değer odaklı öğrenme ve gelişim süreçlerini desteklemesini ifade etmektedir. Bu boyut, ebeveynlerin çocuklarına bilgi ve değer aktarırken, onların bireysel ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde yaklaşmasını içermektedir.

Bu iki boyut, ebeveynlerin hem denetim hem de rehberlik rollerini dengeli bir şekilde ele almalarını sağlamakta ve ebeveyn-çocuk ilişkisine bütüncül bir yaklaşım getirmektedir. Özellikle ebeveynliğin dijitalleşmesi bağlamında bu boyutlar, ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı bir rehberlik sunmalarına yardımcı olurken, onların bireysel özerkliklerini destekleyen stratejiler geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

Bu çalışmada geliştirilen Aşkın Ebeveynlik Ölçeği, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerini değerlendirmek için literatüre önemli bir katkı sunmaktadır. Bulgular, ölçeğin kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve güvenirlik analizlerinin, bilimsel araştırmalarda kullanımı için yeterli olduğunu göstermektedir. Karma desenin sağladığı nitel ve nicel veri entegrasyonu, ölçeğin kuramsal dayanaklarını güçlendirmiş ve kapsamlı bir değerlendirme imkanı tanımıştır. Bu bağlamda, ölçeğin geliştirilme süreci, ebeveynlik davranışlarını daha derinlemesine anlamak ve ölçmek için değerli bir yöntem sunmaktadır.

Bu ölçek, aşkın ebeveynlik kavramını ölçmeye yönelik ilk araçlardan biri olarak literatürde özel bir yere sahiptir. Literatürdeki diğer ebeveynlik ölçekleri genellikle genel ebeveynlik davranışlarına odaklanırken, bu ölçek daha spesifik bir yaklaşım sunarak ebeveyn gözetimi ve ebeveyn rehberliği gibi boyutları ayrı ayrı ele almaktadır. Bu özellik, ölçeğin dijital çağda ebeveynlik tutumlarını anlamada daha derin bir perspektif sunduğunu göstermektedir.

5.3. Araştırmanın Üçüncü Aşamasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma

Bu araştırma kapsamında geliştirilen AEGPP, pilot uygulama sonuçları itibarıyla ebeveynlerin psikolojik esneklik ve aşkın ebeveynlik becerilerinde olumlu yönde anlamlı değişimler yaratmıştır. Bilişsel Ayırışma, Kararlı Adım ve Kabul alt boyutlarında kaydedilen artışlar özellikle ACT temelli müdahalelerin ebeveynlerin içsel deneyimlerini daha esnek bir şekilde yönetmesine destek olduğunu göstermektedir (Whittingham ve Coyne, 2022). Aynı şekilde, Ebeveyn Gözetimi ve Ebeveyn Rehberliği puanlarındaki yükseliş, dijital çağın getirdiği riskleri yönetme ve çocuğun gelişimini destekleme noktasında ebeveynlerin daha proaktif ve değer odaklı bir tutum benimsediklerini göstermektedir. Bu bulgular, yalnızca çocuğun teknolojik araçlarla etkileşimini sınırlamak ya da kontrol etmek yerine, ebeveynlerin kendi duygu ve düşünce süreçlerini düzenleme becerilerini artırarak çocuğun çevrimiçi ve çevrimdışı yaşamını bütüncül biçimde destekleme potansiyeli taşıdıklarına işaret etmektedir (Levin ve diğerleri, 2012).

Öte yandan, Yaşantısal Kaçınma puanlarında görülen düşüş, ebeveynlerin teknoloji kullanımına dair kaygı veya belirsizlik gibi zorlayıcı duyguları erteleme ya da görmezden gelme eğiliminin yerini, daha kabul ve kendinelik temelli bir yaklaşımın aldığına işaret etmektedir. Psikolojik Esneklik ve Aşkın Ebeveynlik puanlarındaki anlamlı yükseliş ise ebeveynlerin hem kendi değerlerine hem de çocuklarının gelişim ihtiyaçlarına duyarlı bir tutum sergilemeye başladığını düşündürmektedir. Bu sonuçlar, literatürde ACT'in yalnızca bireysel psikopatoloji alanlarında değil, ebeveynlik ve aile müdahalelerinde de etkili olabileceğini öne süren çalışmalarla örtüşmektedir (Coyne ve Murrell, 2009). Araştırmanın “aşkın ebeveynlik” kavramına getirdiği vurgu, ebeveynlerin kendi değerleriyle uyumlu bir şekilde çocuklarına rehberlik edebileceği, aynı zamanda da ebeveynlik deneyimini daha doyumlu ve anlamlı kılabilceği fikrini desteklemektedir.

Programın geliştirilme ve uygulanma sürecine bakıldığında, ACT'in kuramsal ilkeleri ile nitel görüşmeler sonucu elde edilen verilerin birleşimi, içerik planlamasının ebeveynlerin gerçek gereksinimlerini merkeze alacak biçimde yapılandırılmasını sağlamıştır. Pilot çalışma sürecinde oturumların anlaşılabilirliği ve etkinliklerin uygulanabilirliği açısından alınan geribildirimler doğrultusunda yapılan revizyonlar (örneğin, kendinelik egzersizlerinin daha kısa ve odaklı hâle getirilmesi, ek olarak affetme ve sınır koyma becerilerini kapsayan yedinci oturumun dahil edilmesi) uygulamanın pratik açıdan da işlevsel olduğunu göstermiştir. Özellikle ebeveynlerin

kendi duygu ve düşüncelerinin farkına varması, bunları kabul etmesi ve çocuğuyla kurduğu ilişkiye uyarlaması şeklinde özetlenebilecek bu yaklaşım, çocuğun yalnızca “kontrol” veya “koruma” nesnesi olarak görülmesi yerine, anne-babanın kendi öz-değerleriyle uyumlu bir ortaklık geliştirmesini desteklemektedir.

Bununla birlikte, pilot çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle, örneklem büyüklüğünün küçük oluşu ve kontrol grubunun bulunmaması, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini ve etki büyüklüğünün diğer müdahalelerle kıyaslanmasını sınırlandırmaktadır. Ayrıca, müdahalenin uzun vadede ne derece kalıcı etki göstereceğine dair veriler henüz toplanmamış olup, sadece kısa süreli değişimlere odaklanılmıştır. Bu kapsamda, gelecekteki araştırmalarda daha büyük ve çeşitli örneklemelerin, kontrol veya alternatif müdahale gruplarının ve takip ölçümlerinin kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, fizyolojik veya davranışsal göstergelerin de dahil edilmesi, ebeveynlerin yaşadığı içsel değişimlerin gerçek yaşama yansımalarını daha nesnel biçimde yakalamaya yardımcı olabilir.

Yine de pilot uygulamadan elde edilen sonuçlar, ACT’in ebeveynlerin dijital çağın getirdiği zorluklar karşısında daha yüksek psikolojik esneklik kazanmalarına, çocuğun ihtiyaç ve beklentilerini değer merkezli bir yaklaşımla karşılayabilmelerine ve bu süreçte kendi değerlerini ihmal etmeden ebeveynlik uygulamalarını geliştirmelerine önemli ölçüde katkı sağladığını göstermektedir. Araştırmada “aşkın ebeveynlik” yaklaşımının merkeze alınması, ebeveynliğin çocuğa dönük sorumluluklar kadar ebeveynin kendi iç süreçleri ve varoluşsal anlam arayışı bakımından da dönüştürücü bir alan olabileceğini hatırlatmaktadır. Böylece, ebeveynlerin yalnızca çocukların davranışlarını düzeltmeyi ya da zararlı dijital etkileşimleri önlemeyi hedeflemekle kalmayıp, kendileri için de sürdürülebilir bir psikolojik iyilik hâli ve değer odaklı bir yaşam yaratmaya dair motivasyon geliştirdikleri söylenebilir.

Sonuç olarak, pilot uygulama bulguları AEGPP’nin ebeveynlerin psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma, kabul ve rehberlik becerilerini anlamlı biçimde artırabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgular, ebeveynlik literatüründe yeni bir paradigma olarak görülebilecek aşkın ebeveynlik yaklaşımının, ACT temelli yapılandırma ile uygulanabilirliğini ve etkililiğini göstermektedir. Daha büyük ölçekli, farklı sosyo-kültürel grupları kapsayan ve uzun vadeli takipleri de içeren gelecek araştırmaların, ACT temelli aşkın ebeveynlik programlarının çocuğun gelişimi, ailenin işlevselliği ve

toplumsal düzeydeki yararları açısından daha kapsamlı kanıtlar sunacağı öngörülmektedir.

5.4. Araştırmanın Dördüncü Aşamasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma

5.4.1. Kararlı Adıma İlişkin Bulgunun Tartışılması

Ön testte Kararlı Adım değişkeninde kontrol grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuş ve bu, kontrol grubunun başlangıç seviyesinde daha yüksek kararlı adım becerilerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, gruplar arasındaki başlangıç farklılıklarının müdahale öncesi değerlendirilmesinin önemine dikkat çekmektedir (Shadish ve diğerleri, 2002). Son testte gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamış, bu durum programın deney grubunda etkili olduğunu ancak kontrol grubunun başlangıç avantajının kapanmasını sağladığını göstermektedir. İzleme testi sonuçlarına göre deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuş ve bu da zamanla deney grubunun kararlı adım becerilerinde daha fazla ilerleme kaydettiğini göstermektedir.

Programın içeriği, deney grubunun bu farkları kapatmasında temel bir rol oynamıştır. Özellikle dördüncü oturumda gerçekleştirilen "değer belirleme" çalışmaları, ebeveynlerin bireysel değerlerini netleştirmesine ve bu değerler doğrultusunda hareket etmesine katkıda bulunmuştur. Yedinci oturumda sunulan stratejiler, ebeveynlerin değer odaklı hareket ederken karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmasına olanak sağlamıştır. Bu oturumlar, deney grubundaki ebeveynlerin uzun vadeli beceriler geliştirmesine yardımcı olmuştur.

Kararlı adım, ebeveynlerin değerlerine dönük yaptığı davranışları ya da bu davranışları değerlerine göre şekillendirmesini ifade eder (Hayes ve diğerleri, 2003). Ancak, bu davranışların sürdürülebilirliği için ebeveynin o davranışa ilişkin istenmeyen deneyimlerle yüzleşme ihtimalini kabul etmesi gerekmektedir. Bu süreç, gönüllük olarak adlandırılmakta ve ebeveynlerin yeni davranış değişimleri için fırsatlar yaratmasını sağlamaktadır (Hayes ve diğerleri, 2003). Gönüllülük, ebeveynlerin yeni beceriler geliştirmesinde kilit bir unsurdur ve bu süreçte program oturumlarında sunulan pratik uygulamalar destekleyici olmuştur (Coyne ve Murrell, 2009). Beşinci oturumda yer alan bilişsel ayrışma çalışmaları, ebeveynlerin düşünceler ve duygularla aralarına mesafe

koyarak daha esnek ve değer odaklı davranışlar sergilemelerine katkı sağlamıştır (Levin ve diğerleri, 2014).

Ön test ve izleme testi arasındaki farklar, kontrol grubundaki ebeveynlerin becerilerinde zamanla gerileme olduğunu göstermektedir. Literatürde, bu tür becerilerin gelişiminde rehberlik ve uygulamalı öğrenmenin kritik rol oynadığı vurgulanmaktadır (Baumrind, 2013). İzleme testi sonuçlarında, ebeveynlerin başlangıçta katı disiplin kuralları uygularken, izleme döneminde bu kurallarını daha esnek hale getirerek çocuklarıyla daha olumlu etkileşimler kurmuş olabilir. Örneğin, bir ebeveyn, çocuğunun oyun oynama süresine yönelik sınırlamalar koymak yerine, çocuğun kendi oyun saatlerini planlamasına rehberlik etmiştir. Kontrol grubundaki bireylerin teknoloji kullanımına yönelik stratejiler hakkında bilgi edinip edinmediği veya bu tür içeriklere maruz kalıp kalmadığı, sonuçların değerlendirilmesinde dikkate alınması gereken önemli bir faktördür. Dijital platformlardaki ebeveynlik içerikleri, özellikle sosyal medyada sıkça yer alan "ebeveynlik rehberleri" veya "çocukların teknolojiyle ilişkisini yönetme yolları" gibi konular, kontrol grubundaki bireylerin farkında olmadan bu tür stratejilerden etkilenmesine neden olmuş olabilir (Chassiakos ve diğerleri, 2016). Örneğin, bir ebeveyn sosyal medyada gördüğü bir içerikten ilham alarak çocuğunun teknoloji kullanımını sınırlamak için ekran süresi kuralları oluşturmuş olabilir. Bu tür rehberliklerin etkisi, literatürde ebeveynlerin teknoloji kullanımını düzenlemelerine yönelik farkındalıklarının artmasına bağlı olarak çocukların dijital alışkanlıklarını daha sağlıklı bir şekilde yönlendirebildiği bulgularıyla desteklenmektedir (Livingstone ve Blum-Ross, 2020). Bu durum, kontrol grubunun başlangıç seviyelerinin izleme testi puanlarında gerileme göstermesini açıklamak için dikkate alınması gereken önemli bir etkidir.

Deney grubunun kendi içinde yapılan karşılaştırmalar, programın ebeveynler üzerindeki etkisini anlamak için önemli veriler sunmaktadır. Ön test ve son test arasında anlamlı bir fark bulunmuş olup bu fark, son test lehine sonuçlanmıştır. Son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmuş olsa da bu farkın zamanla azaldığı görülmektedir. Diğer taraftan, ön test ve izleme testi arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark bulunmuş ve bu, uygulamanın uzun vadede ebeveynlerin kararlı adım becerilerini başlangıç seviyesine göre geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, programın ebeveynlerin kararlı adım becerilerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) perspektifinden bakıldığında, kararlı adım, bireylerin değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilme kapasitesini ifade eder (Hayes ve

diğerleri, 2012). Programın dördüncü oturumunda gerçekleştirilen değer belirleme çalışmaları ve beşinci oturumdaki bilişsel ayrışma egzersizleri, ebeveynlerin düşünceler ve duygularla daha sağlıklı bir ilişki kurmalarına katkı sağlamış, bu becerilerin gelişiminde kritik bir rol oynamıştır. Altıncı oturumda ele alınan kendine şefkat ve affetme çalışmaları, ebeveynlerin içsel çatışmalarını yönetmelerine olanak tanımış ve bu, kararlı adım becerilerinin güçlenmesini desteklemiştir. Kendine şefkat becerileri, ebeveynlerin kendi hatalarına karşı daha kabul edici bir tutum sergilemelerine olanak sağlayarak, çocuklarına da daha anlayışlı bir yaklaşım geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır (Neff, 2011). Bu tür beceriler, yalnızca ebeveynlerin kendi duygusal süreçlerini düzenlemesine değil, aynı zamanda çocuklarının problem çözme yetenekleri ve duygusal düzenleme kapasiteleri üzerinde de olumlu bir etki yaratır (Kazantzis ve diğerleri, 2016). Bu bağlamda, programın sunduğu içerik, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde daha olumlu bir dönüşüm sağlamıştır.

Literatür, destek mekanizmalarının eksikliği, uygulama zorlukları ve çevresel faktörler gibi unsurların bu tür etkilerde belirleyici olduğunu göstermektedir (Bond ve Flaxman, 2011). Örneğin, katılımcıların kazandıkları becerileri uygulamada karşılaştıkları zorluklar ya da sosyal destek eksikliği, programın etkilerinin zamanla azalmasında rol oynayabilir. Bu doğrultuda, programın etkilerinin devamlılığı için tamamlayıcı müdahaleler önerilebilir.

Literatür, yapılandırılmış programların kazandırdığı becerilerin uzun vadede sürdürülebilir olabilmesi için ek destek mekanizmalarına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Bond ve Flaxman, 2011). Sekizinci oturumda gerçekleştirilen grup değerlendirmesi, katılımcıların öğrendikleri becerileri sürdürebilmeleri için rehberlik ve devam eden uygulamalarla desteklenmelerine ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır. Örneğin, “zorluklarla yüzleşme” oturumunda sunulan pratik stratejiler, ebeveynlerin günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla değer odaklı bir şekilde başa çıkmalarına olanak sağlamıştır. Bu durum, becerilerin pratik yaşamda uygulanabilirliğini artırmıştır.

Kontrol grubunun puanları kendi içerisinde karşılaştırıldığında ön test ve son test arasında anlamlı bir fark bulunmamış, bu durum kontrol grubunda kararlı adım becerilerinde herhangi bir gelişim olmadığını göstermektedir. Ön test ve izleme testi arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark bulunmuş, bu da kontrol grubundaki kararlı adım becerilerinin zamanla gerilediğini göstermektedir. Son test ve izleme testi arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark bulunmuş, bu da kararlı adım becerilerinin zamanla

azaldığını göstermektedir. Bu sonuçlar, yapılandırılmış bir müdahalenin eksikliğinde ebeveynlerin bu tür becerilerde belirgin bir ilerleme kaydedemediğini ortaya koymaktadır. Literatürde, beceri gelişiminde rehberlik ve uygulamalı öğrenmenin önemine sıklıkla vurgu yapılmakta ve bu çalışmanın bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Baumrind, 2013; Bond ve diğerleri, 2011). Örneğin, yedinci oturumda yer alan “hayır deme becerisi” çalışması, bu tür becerilerin ebeveynler tarafından doğal yollarla geliştirilmesinin zorluğunu ve yapılandırılmış bir program kapsamında ele alınması gerektiğini ortaya koymuştur.

Diğer taraftan, çevresel faktörlerin ebeveynlik becerileri üzerindeki etkisine işaret ettiği söylenebilir. Literatürde, sosyal destek eksikliği, stres kaynakları ve aile içi dinamiklerin beceri gelişiminde negatif bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Hayes ve Strosahl, 2004; Whittingham ve Coyne, 2022). Örneğin, ebeveynlerin sosyal çevresinden yeterince destek alamaması veya pandemi gibi olağanüstü durumların etkisi, bu becerilerin sürdürülebilirliğini olumsuz etkileyebilir.

5.4.2. Bilişsel Ayrışmaya İlişkin Bulgunun Tartışılması

Deney grubu bulguları, bilişsel ayrışma becerilerinin yapılandırılmış müdahalelerle artırılabilirliğini ve bu becerilerin ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Deney grubu sonuçlarında, ön test ve son test arasındaki anlamlı fark, bilişsel ayrışma becerilerinin program sürecinde etkili bir şekilde geliştirildiğini ortaya koymaktadır. Ancak, izleme testinde etkilerin azalma eğilimi göstermesi, bu becerilerin sürdürülebilirliği için ek destek mekanizmalarına ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır. Kontrol grubunda bilişsel ayrışma becerilerinde hiçbir değişim gözlemlenmemesi, bu becerilerin doğal süreçlerle kazanılamadığını ve yapılandırılmış müdahalelerin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bilişsel ayrışma, ebeveynlerin zorlayıcı düşüncelerden ve kural güdümlü davranışlardan uzaklaşmalarını sağlayarak, daha esnek ve değer odaklı ebeveynlik yapmalarına olanak tanır. Hayes ve Strosahl (2004), bilişsel ayrışmanın temel ilkelerini açıklayarak bu becerinin ebeveynlerin değer odaklı eylemler geliştirmesine nasıl katkıda bulunduğunu ele almıştır. Harris (2016), bilişsel ayrışmanın stres yönetimi ve bağlamsal farkındalık üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Özellikle teknoloji kullanımı gibi sınır koymayı gerektiren durumlarda, bilişsel ayrışma becerisi ebeveynlerin bu

süreçte daha etkili bir yaklaşım sergilemesine yardımcı olur. Örneğin, ebeveynin çocuğunun ekran başında geçirdiği süreyi sürekli kontrol etme ya da ceza uygulama eğilimi, bilişsel ayrışma ile yeniden değerlendirilebilir. Bu beceri, ebeveynin "çocuğum çok fazla teknoloji kullanıyor, bu kötü bir şey" düşüncesini sorgulayarak, durumu daha esnek bir şekilde ele almasına olanak tanır. Böylece, ebeveyn çocuğun teknoloji kullanımını tamamen yasaklamak yerine, kullanımını rehberlik ederek yönlendirebilir ve çocuğun öz düzenleme becerilerini destekleyebilir (Coyne ve Murrell, 2009).

Aşkın ebeveynlik bağlamında, bilişsel ayrışma becerisi ebeveynlerin kendi içsel süreçlerinden uzaklaşarak, çocuklarının ihtiyaçlarına ve duygularına daha duyarlı bir şekilde odaklanmalarını sağlar. Aşkın ebeveynlik, ebeveynin çocuğuna rehberlik ederken aynı zamanda onun özerkliğini desteklemesini içerir. Ancak bu süreçte, ebeveynler sıklıkla "mükemmel ebeveyn olmalıyım" ya da "çocuğumun her ihtiyacını karşılamalıyım" gibi kural güdümlü düşüncelerle karşı karşıya kalabilir. Bilişsel ayrışma becerisi, ebeveynlerin bu tür düşünceleri işlevsel bir şekilde değerlendirmesine olanak tanır ve çocuğun bağımsızlığını destekleyen bir ebeveynlik yaklaşımı geliştirmelerine yardımcı olur (Hayes ve diğerleri, 2003; Levin ve diğerleri, 2014).

İzleme testindeki kalıcılık azalmasının nedenleri daha detaylı olarak ele alınmalıdır. Literatür, yapılandırılmış programlar sonrası rehberlik grupları, çevrim içi hatırlatıcı modüller ve uygulamalı örneklerle desteklenmeyen müdahalelerin uzun vadede etkilerinin azaldığını göstermektedir (Bond ve Flaxman, 2011). Ebeveynlerin öğrendikleri becerileri günlük yaşamlarına entegre etmelerine yardımcı olacak tamamlayıcı mekanizmalar önerilebilir. Bu öneriler, ebeveynlerin bilişsel ayrışma becerilerini daha etkin bir şekilde kullanmalarına ve kalıcılığı artırmalarına destek olacaktır.

Bilişsel ayrışma becerilerinin ebeveyn-çocuk ilişkisindeki çift yönlü etkileri de daha fazla vurgulanmalıdır. Whittingham ve Coyne (2022), bilişsel ayrışmanın çocukların duygusal düzenleme becerileri ve öz düzenleme yetenekleri üzerindeki olumlu etkilerini detaylandırmıştır. Örneğin, bir çocuk teknoloji kullanımı sırasında öfke ya da hayal kırıklığı yaşıyorsa, ebeveynin bilişsel ayrışma becerisi bu durumu empatiyle ele almasını mümkün kılar. Corti ve diğerleri (2018), ebeveynlerin zorlayıcı düşünceleri ele alarak çocuklarına daha duyarlı bir şekilde yaklaşmasının çocukların öz düzenleme becerilerini geliştirdiğini ve ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirdiğini vurgulamaktadır.

İÇK bağlamında, Hayes ve Sanford (2015) dilin ve neden-sonuç ilişkilerinin ebeveyn-çocuk etkileşimindeki önemini açıklamış, bilişsel ayrışmanın bu süreçteki rolünü ele almıştır. Hahs ve diğerleri (2018) ise bilişsel ayrışma tekniklerinin ebeveynlerin stres yönetiminde nasıl kullanılabileceğine dair kapsamlı bir analiz sunmuştur. Bu çalışmalar, bilişsel ayrışmanın yalnızca ebeveynlerin bireysel psikolojik esenliğini artırmakla kalmadığını, aynı zamanda çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklediğini ortaya koymaktadır.

Bilişsel ayrışma becerileri, ebeveynlerin kural güdümlü davranışlardan uzaklaşarak değer odaklı bir ebeveynlik yaklaşımı geliştirmelerine olanak tanır. Teknoloji kullanımı ve aşkın ebeveynlik bağlamında, bu beceriler, ebeveynlerin çocuklarına daha esnek, şefkatli ve rehberlik edici bir tutum sergilemelerine katkı sağlar. Pilot ve deney grubu bulguları, bilişsel ayrışma becerilerinin geliştirilmesinin ebeveynlerin bireysel esenliği ve çocuklarının duygusal gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Ancak, bu becerilerin sürdürülebilirliği için ek destek mekanizmalarına ihtiyaç duyulmaktadır (Bergman ve diğerleri, 2023).

5.4.3. Yaşantısal Kabule İlişkin Bulgunun Tartışılması

Deney grubu bulguları, yaşantısal kabul becerilerinin yapılandırılmış müdahalelerle geliştirilebileceğini açıkça göstermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) bağlamında kabul becerisi, ebeveynin kendisinin ve çocuğunun içsel deneyimlerini kontrol etme çabası yerine, bu deneyimlere açık bir şekilde yaklaşmasını ifade eder (Forsyth ve Ritzert, 2018). Bu beceri, ebeveynlerin hem kendileriyle hem de çocuklarıyla daha esnek bir ilişki kurmasına olanak sağlayarak, çatışma ve stres durumlarında daha işlevsel davranışlar sergilemelerini destekler (Hayes ve diğerleri, 2012). Bulgular, deney grubunda kabul becerilerinde anlamlı bir artış olduğunu ve bu becerilerin izleme testinde korunduğunu, ancak etkilerin zamanla azaldığını göstermektedir. Kontrol grubunda ise bu becerilerin doğal süreçlerle gelişmediği görülmüştür.

İÇK, dilin neden-sonuç ilişkisi kurmadaki rolüne vurgu yaparak, ebeveynlerin içsel deneyimlerini kontrol etme girişimlerini anlamada önemli bir çerçeve sunar (Hayes ve diğerleri, 2001). İÇK'na göre, dil aracılığıyla neden-sonuç ilişkisi kurma çabası, öğrenmeyi ve ilişkileri anlamayı kolaylaştırırsa da, içsel deneyimlerin kontrol edilmesi

girişimi ebeveyn ve çocuk arasında esnekliği azaltabilir (Hayes ve Sanford, 2015). Bu durum hem ebeveynin hem de çocuğun sınırlı bir davranış repertuarına sahip olmasına yol açabilir. Programdaki bilişsel ayrışma çalışmaları, ebeveynlerin bu kontrol çabasını bırakmasına ve içsel deneyimlere daha açık bir şekilde yaklaşmasına yardımcı olmuştur (Coyne ve Murrell, 2009).

Yaşantısal kabul becerilerinin gelişimi, ebeveynlerin hem kendi duygusal süreçlerini hem de çocuklarının duygusal tepkilerini daha iyi anlamalarına olanak tanır (Neff, 2011). Örneğin, çocuklar öfke, korku veya kaygı gibi yoğun duygular yaşadığında, ebeveynin bu duygulara açık bir şekilde yaklaşması, çocuğun duygusal farkındalığını artırır ve düzenleme becerilerini destekler (Whittingham ve Coyne, 2022). Çocuklar, ebeveynlerinin zorlayıcı duygularla nasıl başa çıktığını gözlemleyerek bu becerileri öğrenir ve kendi duygusal düzenleme kapasitelerini geliştirir (Wilson, 2023). Bu bağlamda, ebeveynlerin kabul becerileri sadece çocuğa şefkat göstermeyi değil, aynı zamanda çocuğa psikolojik esneklik için bir model olmayı içerir (Bergman ve diğerleri, 2023).

Yaşantısal kabul becerileri, ebeveynlerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları stresli durumları daha işlevsel bir şekilde yönetmelerini sağlar. Özellikle teknoloji kullanımı gibi sınır koymayı gerektiren durumlarda, ebeveynlerin bu becerileri kullanması, sınır koyma süreçlerini daha etkili hale getirebilir (Coyne ve Wilson, 2014). Örneğin, bir ebeveynin çocuğunun beklenenden fazla teknoloji kullanımı durumunda sabırlı ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemesi, yaşantısal kabul becerilerinin bir yansımasıdır. Bu beceriler, ebeveynlerin çatışma durumlarında çocuklarına rehberlik ederken aynı zamanda onların özerkliğini desteklemelerine olanak tanır (Bond ve Flaxman, 2011).

Yaşantısal kabul becerileri, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde olumlu dönüşümleri teşvik eden bir temel oluşturur. Pilot ve deney grubu bulguları, bu becerilerin sadece ebeveynlerin bireysel psikolojik esenliği üzerinde değil, aynı zamanda çocukların sosyal ve duygusal gelişiminde de derin etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Bergman ve diğerleri, 2023). Ancak, izleme testi bulgularında gözlenen etkilerin zamanla azalması, program sonrası destek mekanizmalarının önemini vurgulamaktadır (Bond ve Flaxman, 2011). Literatürde, becerilerin sürdürülebilirliğinin rehberlik grupları, çevrim içi hatırlatıcı oturumlar gibi araçlarla desteklenmesi gerektiği belirtilmektedir (Whittingham

ve Coyne, 2022). Bu tür tamamlayıcı mekanizmalar, ebeveynlerin öğrendikleri becerileri günlük yaşamlarına daha etkili bir şekilde entegre etmelerini sağlayabilir.

5.4.4. Yaşantısal Kaçınmaya İlişkin Bulgunun Tartışılması

Araştırma, yapılandırılmış müdahalelerin yaşantısal kaçınmayı azaltmada etkili olduğunu ve bu azalmanın belirli bir süre sürdürülebildiğini göstermektedir. Pilot uygulama ve deney grubu sonuçlarında, yaşantısal kaçınmanın anlamlı şekilde azaldığı tespit edilmiştir. Ancak izleme testlerinde yaşantısal kaçınmanın artış göstermesi, kazanımların kalıcılığını sağlamak için ek destek mekanizmalarına ihtiyaç olduğunu işaret etmektedir. Kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmaması, bu becerilerin doğal yollarla gelişmesinin zorluğunu vurgulamaktadır.

Yaşantısal kaçınma, bireylerin rahatsız edici düşünce ve duygulardan uzak durma eğilimi olup, psikolojik esnekliği zayıflatarak hem bireysel hem de ilişkisel sorunlara yol açabilir (Hayes ve diğerleri, 2006). Özellikle ebeveynlik bağlamında, bu kaçınma davranışı ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) temelli müdahaleler, bu eğilimi azaltarak ebeveynlerin zorlayıcı duygularla daha işlevsel bir şekilde başa çıkmalarını sağlamaktadır. Örneğin, bir ebeveynin "Mükemmel olamıyorum" gibi bir düşünceyi kabul ederek, çocuğuyla daha otantik bir bağ kurması mümkündür (Coyne ve Murrell, 2009).

İzleme testi sonuçlarındaki geri dönüş eğilimi, program sonrası desteklerin eksikliğine işaret etmektedir. Bu durum, ebeveynlerin öğrendikleri becerileri günlük yaşamlarına entegre etmekte zorlandıklarını düşündürmektedir. Literatürde, rehberlik oturumları ve çevrim içi hatırlatıcı sistemlerin beceri kalıcılığını artırmada etkili olduğu vurgulanmaktadır (Bond ve Flaxman, 2011). Ek destek mekanizmaları, ebeveynlerin öğrendiklerini uygulamada karşılaştıkları zorluklara çözüm sunabilir ve kazanımların sürdürülebilirliğini artırabilir.

Deney ve kontrol grupları arasındaki anlamlı farklar, yapılandırılmış müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır. Kontrol grubunda yaşantısal kaçınmanın devam etmesi, müdahale programlarının gerekliliğini açıkça göstermektedir. Whittingham ve Coyne (2022), yaşantısal kaçınmanın azaltılmasının ebeveyn-çocuk ilişkisinde empati ve açık iletişim gibi olumlu sonuçlar doğurabileceğini belirtmektedir.

Yaşantısal kaçınmayı azaltmada ACT tabanlı müdahaleler etkili bir yaklaşım sunmaktadır. Bununla birlikte, program sonrası ek destekler, kazanımların uzun vadede korunması için kritik öneme sahiptir. Bu destekler, hem ebeveynlerin psikolojik esnekliğini artırmayı hem de çocukların duygusal gelişimini desteklemeyi hedefleyen kapsamlı bir yaklaşım sunabilir.

5.4.5. Ebeveyn Rehberliğine İlişkin Bulgunun Tartışılması

Ebeveyn rehberliği, dijital çağda çocuk yetiştirme süreçlerinde kritik bir öneme sahiptir. Akdere (2022), dijital ebeveynlik farkındalığının psikolojik esneklik, ebeveyn öz yeterliği ve kişilerarası ilişki tarzıyla güçlü bir bağ içinde olduğunu vurgular. Bu bulgular, rehberlik becerilerinin ebeveynlerin kendi içsel süreçlerini düzenleme yetenekleriyle doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu bağlamda, ebeveynlerin zorlayıcı düşüncelerle başa çıkmasına ve değer odaklı rehberlik sunmasına olanak tanır (Coyne ve Murrell, 2009; Hayes ve diğerleri, 2006).

Aşkın ebeveynlik Lim (2016, 2019) tarafından dijital çağın yeni ebeveynlik anlayışı olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, ebeveynlerin dijital araçları yalnızca kontrol mekanizması olarak değil, çocuklarının duygusal ve bilişsel gelişimlerini destekleyen bir rehberlik aracı olarak kullanmalarını içerir. Örneğin, bir ebeveyn çocuğunun ekran süresiyle ilgili olumsuz düşüncelerini bilişsel ayrışma yoluyla yeniden değerlendirerek, çocuğun ihtiyaçlarını daha empatik bir yaklaşımla anlamaya çalışabilir.

Livingstone ve Blum-Ross (2020), dijital teknolojilerle ilgili ebeveyn korkuları ve umutlarının, çocukların çevrim içi güvenliği ve gelişiminde belirleyici bir rol oynadığını vurgular. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin farkındalık ve kabullenme süreçleri, ebeveynlerin bu belirsizliklerle başa çıkmasına ve çocuklarına daha sağlıklı sınırlar koymasına olanak tanır (Harris, 2016). Ayrıca, Livingstone ve Helsper (2008) dijital becerilerin çocukların güvenli çevrim içi davranışlar geliştirmesine katkısını tartışarak, ebeveyn rehberliğinin çocukların bağımsızlık ve sorumluluk kapasitelerini artırmadaki rolüne dikkat çeker.

Elde edilen bulgular, yapılandırılmış müdahalelerin ebeveyn rehberliği becerilerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Pilot ve deney gruplarındaki sonuçlar, ön test ve son test arasında anlamlı bir artış olduğunu ortaya koyarken, kontrol

grubunda hiçbir değişiklik gözlemlenmemiştir. Ancak, deney grubunda izleme testinde etkilerin azalması, bu becerilerin kalıcılığıyla ilgili sorunları gündeme getirmektedir.

Ebeveyn rehberliği, yalnızca ebeveynlerin davranışlarını değil, çocukların öz düzenleme ve duygusal gelişimlerini de olumlu etkiler. Whittingham ve Coyne (2022), rehberliğin çocukların duygusal düzenleme kapasitelerini artırdığını ve stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirdiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, ACT temelli yaklaşımlar, ebeveynlerin çocuklarına daha empatik ve esnek bir rehberlik sunmalarını desteklemektedir.

Dijital çağda ebeveyn rehberliği hem ebeveynlerin psikolojik esnekliğini artırarak hem de çocuklarının duygusal ve bilişsel gelişimlerini destekleyerek yeni bir öğrenme ve iş birliği alanı yaratmaktadır. Livingstone ve Blum-Ross (2020) ile Lim (2019) gibi çalışmalar, dijital araçların yalnızca bir kontrol mekanizması değil, aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendiren bir köprü olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu sürecin merkezinde yer alarak, ebeveynlerin değer odaklı ve duyarlı bir rehberlik sunmalarını mümkün kılmaktadır.

5.4.6. Ebeveyn Gözetimine İlişkin Bulgunun Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular, ebeveyn gözetimi becerilerinin yapılandırılmış müdahalelerle artırılabilirliğini ve bu becerilerin sürdürülebilir bir şekilde geliştirilebileceğini göstermektedir. Pilot uygulama ve deney grubu sonuçlarında, ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklar bulunmuş ve gözetim becerilerinin anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür. İzleme testi sonuçlarının artış göstermesi, kısa vadeli beceri kazançlarının ötesine geçerek etkilerin devam ettirilebildiğini ortaya koymaktadır. Ancak kontrol grubunda gözlemlenen farkların yokluğu, gözetim becerilerinin doğal süreçlerle gelişmediğini ve yapılandırılmış programların gerekliliğini vurgulamaktadır.

Ebeveyn gözetimi, çocuğun güvenliğini sağlamayı ve istenmeyen davranışları önlemeyi hedefleyen yapılandırılmış bir süreçtir (Livingstone ve Helsper, 2008). Özellikle dijital çağda, çocukların çevrim içi aktivitelerini kontrol etmek, sınırlar koymak ve güvenli bir ortam sağlamak ebeveynler için kritik bir görev haline gelmiştir (Akdere, 2022). Bununla birlikte, gözetim uygulamalarının aşırıya kaçması durumunda, çocuğun bağımsızlık kazanma sürecine zarar verebileceği de literatürde belirtilmektedir (Lim,

2016). Bu nedenle, etkili bir gözetim yaklaşımı, çocuğun güvenliğini sağlamanın yanı sıra, ona sorumluluk kazandırmayı da içermelidir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi ebeveyn gözetiminin esnek ve empatik bir şekilde uygulanmasını destekleyebilir. Örneğin, bir ebeveyn, çocuğun dijital medya kullanımına tamamen yasaklar koymak yerine, çocuğun davranışlarını anlayarak daha işbirlikçi bir yaklaşım sergileyebilir (Hayes ve diğerleri, 2006). Bu bağlamda bilişsel ayrışma becerileri, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına ilişkin otomatik ve yargılayıcı düşüncelerden uzaklaşarak, durumu daha objektif bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağlar. Örneğin, "*Çocuğum sürekli telefon kullanıyor, bu kötü bir şey ...*" düşüncesi yerine, ebeveyn çocuğun bu davranışın arkasındaki ihtiyaçlarını anlamaya çalışabilir (Coyne ve Murrell, 2009).

Ebeveyn gözetimi uygulamalarında empatik yaklaşımın önemine değinen Whittingham ve Coyne (2022), çocukların dijital dünyada kendi düzenleme becerilerini geliştirmelerine rehberlik etmenin, uzun vadeli olumlu sonuçlar yaratabileceğini belirtmiştir. Ebeveynler, çocuklarına net sınırlar koyarken aynı zamanda onları karar alma süreçlerine dahil ederek gözetimin kontrol edici bir yapıdan rehberlik edici bir yapıya dönüşmesini sağlayabilir. Bu, sadece çocuğun dijital güvenliğini artırmakla kalmaz, aynı zamanda çocuğun öz yeterlik ve sorumluluk geliştirme süreçlerini de destekler (Livingstone ve Blum-Ross, 2020).

İzleme testi sonuçlarındaki kalıcılık artışı, yapılandırılmış müdahalelerin sürdürülebilirliği konusunda umut verici olmakla birlikte, daha uzun vadeli etkilerin değerlendirilmesi önemlidir. Literatürde, program sonrası düzenli rehberlik oturumları ve çevrim içi hatırlatıcıların beceri kazanımını güçlendirebileceği belirtilmektedir (Bond ve Flaxman, 2011). Bu tür destek mekanizmaları, ebeveynlerin günlük yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırabilir ve gözetim becerilerinin kalıcılığını artırabilir.

Araştırmanın bulguları, ebeveyn gözetimi becerilerinin yapılandırılmış müdahalelerle geliştirilmesinin mümkün ve sürdürülebilir olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, gözetim becerilerinin çocuğun bağımsızlık gelişimini destekleyecek şekilde uygulanması, ebeveyn-çocuk ilişkisinin güçlenmesine katkı sağlayabilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin değer odaklı ve empatik yaklaşımı, bu süreçte ebeveynlerin

esnek ve dengeli bir gözetim tarzı benimsemelerini destekleyerek hem çocukların hem de ebeveynlerin uzun vadeli gelişimlerine katkıda bulunabilir.

5.5. Araştırmanın Dört Aşamasından Elde Edilen Bulguların Entegrasyonu

Bu araştırma, keşfedici ardışık desen çerçevesinde, nitel ve nicel verilerin entegrasyonuna dayalı olarak üç aşamalı bir süreçte gerçekleştirilmiştir. Bulgular hem ebeveynlik süreçlerinin derinlemesine anlaşılmasına hem de Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın (AEGPP) etkinliğinin değerlendirilmesine olanak tanımıştır. Entegrasyon sürecinde *yan yana karşılaştırma stratejisi* benimsenmiştir, çünkü bu yöntem, nitel ve nicel verilerin hem bağımsız olarak ele alınmasına hem de birlikte yorumlanmasına izin veren bir çerçeve sunar (Creswell ve Plano Clark, 2017). Bu yaklaşım, özellikle karma desen çalışmalarında, farklı veri türlerinin bir araya getirilmesi ve zenginleştirilmiş sonuçların elde edilmesi için önerilmektedir.

Türkiye'de ebeveynlik kültürü, geleneksel değerler ile dijital çağın getirdiği yeni zorlukların kesişiminde şekillenmektedir. Araştırmada ortaya çıkan düşük başlangıç seviyeleri ve yaşantısal kaçınma gibi bulgular, ebeveynlerin çocuklarına yönelik rehberlik ve esneklik geliştirme çabalarının bu bağlamda şekillendiğini göstermektedir. Özellikle Türk kültüründe aile içi ilişkilerdeki koruyucu ve otoriter tutumların, psikolojik esneklik geliştirme potansiyelini sınırlandırdığı literatürde de vurgulanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2007). Bu bağlamda, AEGPP'nin kültürel adaptasyonu, programın etkinliğinde kritik bir rol oynamıştır.

Araştırmanın birinci aşamasında elde edilen nitel bulgular, ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik tutumlarını ve aşkın ebeveynlik süreçlerini derinlemesine anlamamıza olanak tanımıştır. Örneğin, ebeveynlerin teknolojik risklere karşı geliştirdikleri stratejiler, nitel analizlerde "rehberlik" ve "koruma" temaları altında öne çıkmıştır. Nicel bulgular ise bu stratejilerin etkili bir şekilde uygulanıp uygulanmadığını ölçmüştür. Nitel temaların, nicel sonuçlarla örtüşmesi hem yöntemin hem de bulguların geçerliliğini güçlendirmiştir. Literatürde de belirtildiği gibi, nitel ve nicel verilerin bir arada kullanımı, daha kapsamlı ve güvenilir sonuçlara ulaşılmasını sağlamaktadır (Fetters ve diğerleri, 2013).

AEGPP'nin, bilişsel ayrışma, kararlı adım ve kabul gibi ACT temelli becerileri hedeflemesi, programın ebeveynlerin esneklik kapasitelerini artırma potansiyelini göstermektedir. Programın oturum içerikleri, özellikle ebeveynlerin değerlerine temas etme, çocuklarıyla sağlıklı sınırlar koyma ve dijital dünyada rehberlik sağlama gibi hedefler üzerine yapılandırılmıştır. Bu kapsamda, ebeveynlerin programdan edindikleri becerilerin sadece kısa vadeli değil, uzun vadeli etkiler yaratabileceği öngörülmektedir. Literatürde, ACT temelli programların, bireylerin stresle başa çıkma ve ilişkilerdeki sorunları çözme becerilerini geliştirdiği sıkça belirtilmektedir (Coyne ve Murrell, 2009; Hayes ve diğerleri, 2012).

Program hem nitel hem de nicel bulgularla desteklenen bir yapıya sahiptir ve ebeveynlerin dijital çağda karşılaştıkları zorluklara karşı esneklik geliştirmelerine yardımcı olmuştur. Program, ebeveynlerin bilişsel ayrışma, kararlı adım ve kabul becerilerini geliştirmelerinde etkili olmuş ve bu becerilerin ebeveyn-çocuk ilişkilerine katkıda bulunduğu görülmüştür. Literatürle uyumlu olarak, bu becerilerin geliştirilmesi hem ebeveynlerin bireysel refahını artırmakta hem de çocukların sağlıklı gelişim süreçlerini desteklemektedir.

Bu bulgular, AEGPP'nin kuramsal modelinin sağlamlığını ve pratikteki uygulanabilirliğini doğrulamaktadır. Gelecek çalışmalar, programın daha geniş örneklemelerle test edilmesi ve uzun vadeli etkilerinin değerlendirilmesi üzerinde yoğunlaşabilir. Ayrıca, nitel ve nicel verilerin daha geniş bir bağlamda entegre edilmesi, karma desen araştırmalarına yönelik metodolojik katkılar sunabilir.

5.6. Sonuç

Bu çalışma, ebeveynlerin psikolojik esneklik, aşkın ebeveynlik becerileri ve yaşantısal kaçınma düzeylerini artırmaya yönelik olarak geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın (AEGPP) etkililiğini değerlendirmiştir. Araştırma kapsamında hem nitel hem de nicel veriler toplanarak karma desen yöntemi ile analiz edilmiştir. Bulgular, AEGPP'nin ebeveynlerin kişisel ve ebeveynlik becerilerini geliştirme üzerindeki etkilerini güçlü bir şekilde desteklemektedir.

AEGPP'nin uygulandığı deney grubu üyelerinin ebeveyn psikolojik esneklik öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Deney grubu ile kontrol grubu arasında sontest puanlarına ilişkin anlamlı farklar bulunmuştur. Bu sonuç, programın ebeveynlerin değer odaklı hareket etme, bilişsel ayrışma ve kabul becerilerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

AEGPP'nin uygulandığı deney grubunun öntest ve sontest puanları karşılaştırıldığında, bilişsel ayrışma, kararlı adım ve kabul boyutlarında anlamlı bir artış görülmüştür. Ayrıca sontest ve izleme testi sonuçları, bu becerilerin sürdürülebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Kontrol grubunda ise bu boyutlarda anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Bu durum, programın yapılandırılmış içeriğinin etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Deney grubunun yaşantısal kaçınma puanlarında anlamlı bir azalma görülmüş ve bu değişim izleme testi sonuçlarında da kalıcılığını korumuştur. Kontrol grubunda herhangi bir değişiklik gözlenmemesi, programın bu alandaki etkisini vurgulamaktadır. Programın deney grubu üyelerinin aşkın ebeveynlik becerilerinde anlamlı bir artış sağladığı, öntest ve sontest puanları ile izleme testi sonuçları karşılaştırılarak ortaya konmuştur. Özellikle ebeveyn rehberliği ve gözetim boyutlarındaki gelişim, hem nitel hem de nicel bulgularla desteklenmiştir. Kontrol grubunda bu becerilerde bir değişim gözlenmemesi, AEGPP'nin özgün bir etki yarattığını göstermektedir.

Nitel ve nicel verilerin entegrasyonu, AEGPP'nin etkisini daha bütüncül bir şekilde anlamamıza olanak sağlamıştır. Nicel bulgular, programın psikolojik esneklik ve aşkın ebeveynlik becerileri üzerindeki etkisini istatistiksel olarak kanıtlarken, nitel veriler bu etkilerin ebeveynlerin günlük yaşantılarında nasıl somutlaştığını ortaya koymuştur. Örneğin, nitel görüşmelerde ebeveynler, programın kendilerinde farkındalık, rehberlik ve esneklik becerilerini artırdığını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, programın yalnızca kuramsal bir etki yaratmadığını, aynı zamanda pratikte uygulanabilir ve sürdürülebilir beceriler kazandırdığını göstermektedir.

Kontrol grubunda bazı boyutlarda sınırlı da olsa gelişim gözlenmiştir. Özellikle kararlı adım boyutunda izleme testlerinde beklenmedik bir artış kaydedilmiştir. Bu durum, doğal süreçlerin ya da kontrol grubunun dış çevreden etkilenmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları, AEGPP'nin ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini ve aşkın ebeveynlik becerilerini artırmada etkili olduğunu ve yaşantısal kaçınma düzeylerini azaltmada kalıcı etkiler yarattığını göstermektedir. Bu sonuçlar, programın hem kuramsal hem de pratik açıdan güçlü bir müdahale aracı olduğunu kanıtlamaktadır. Özellikle dijital çağın getirdiği zorluklar ve stres faktörleri karşısında, ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaları ve çocuklarıyla olan ilişkilerini güçlendirmeleri açısından önemli bir katkı sağlamaktadır.

AEGPP, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerini derinleştirirken, dijital çağın getirdiği karmaşık zorluklara karşı bilinçli ve esnek bir duruş geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu çalışma, yalnızca ebeveynlerin bireysel gelişimlerini değil, aynı zamanda aile içi dinamikleri ve çocukların sağlıklı gelişimlerini destekleyen bir model sunmaktadır.

5.7. Öneriler

Mevcut çalışmanın sınırlılıkları ve sonuçları bağlamında öneriler aşağıda sunulmuştur:

5.7.1. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. **AEGPP'nin farklı sosyoekonomik düzeylere sahip ailelerde ve farklı kültürel bağlamlarda uygulanarak etkilerinin test edilmesi:** Farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilecek geniş katılımlı araştırmalar, programın genellenebilirliğini ve kültürel uyumunu değerlendirmeye yardımcı olabilir.
2. **Babalar gibi ebeveynlik araştırmalarında daha az temsil edilen gruplara odaklanılması:** Bu sayede literatürdeki önemli bir boşluk doldurulacak ve ebeveynlik süreçlerinde anne ve baba rollerine ilişkin daha kapsayıcı veriler elde edilebilir.
3. **AEGPP'nin uzun vadeli etkilerini ortaya koymak adına izleme testlerinin sürelerini uzatacak yeni araştırmalar yapılması:** Böylece programın kalıcılığı, sürdürülebilirliği ve uzun dönemdeki etkileri daha net anlaşılabilir.
4. **Aşkın Ebeveynlik Ölçeği'nin farklı yaş gruplarındaki çocuklara sahip ebeveynlere uyarlanarak geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması:**

Ölçeğin farklı yaş gruplarında test edilmesi, ebeveynlik becerilerinin ölçümünde standart, güvenilir ve daha kapsayıcı bir araç geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

5.7.2. Uygulayıcılar ve Politika Yapıcılar İçin Öneriler

1. **ACT yönelimli ebeveynlik programlarının yaygınlaştırılması:** Mevcut bulgular ışığında, bu tür programların ebeveynlerin psikolojik esneklik ve aşkın ebeveynlik becerilerini artırmadaki etkinliği dikkate alınarak farklı kurumlarda uygulanması önerilmektedir.
2. **Dijital çağın ebeveynlik zorluklarını ele alan eğitim içeriklerinin okul, sağlık merkezleri ve aile danışma merkezlerinde sunulması:** Ebeveynlerin karşılaştıkları teknoloji temelli sorunlara yönelik bilgilendirme ve beceri kazandırma amaçlı eğitimlerin yaygınlaştırılması önerilmektedir.
3. **Ebeveynlerin çocukların teknoloji kullanımını yönetme farkındalıklarını artırmak için rehberlik eden uygulamalar ve dijital okuryazarlık eğitimlerinin düzenlenmesi:** Hem ebeveynlerin hem de çocukların güvenli ve bilinçli bir dijital deneyim yaşamasına katkı sağlayacak destek mekanizmaları oluşturulmalıdır.
4. **Çocukların dijital dünyadaki risk ve fırsatları anlamaları için ebeveyn-çocuk iş birliğini artıran programların geliştirilmesi:** Ortak etkinlikler, atölye çalışmaları ve rehberlik hizmetleri yoluyla aile içi etkileşim güçlendirilerek sağlıklı teknoloji kullanımı teşvik edilebilir.
5. **Ebeveynlere yönelik grup psikoeğitim programlarını uygulayabilecek uzmanların yetiştirilmesi için eğitim programlarının düzenlenmesi:** Alanda uzman sayısının artması, kaliteli ve sürdürülebilir müdahalelerin yaygınlaşmasına katkıda bulunacaktır.
6. **Ulusal düzeyde ebeveynlik becerilerini artırmaya yönelik politikalar ve destek mekanizmaları oluşturulması:** Ailelere yönelik yaygın eğitim, danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin devlet politikası çerçevesinde geliştirilmesi programların erişilebilirliğini artırabilir.
7. **Aile dostu politikaların, ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini destekleyecek sosyal destek sistemlerini de kapsaması:** Ekonomik, psikolojik ve sosyokültürel

faktörlerin bütüncül şekilde ele alınacağı politikalarla ebeveynlerin daha sağlıklı aile ortamları yaratmaları mümkün olacaktır.



KAYNAKÇA

- Adcock, A. C., Murrell, A., & Woods, D. (2007, May). *Empirical support for the importance of valuing on psychological well-being*. Paper presented at the meeting of the Association for Behavior Analysis International, San Diego, CA, United States.
- Akdere, B. (2022). *Dijital ebeveynlik farkındalığının yordayıcıları olarak psikolojik katılık, ebeveyn öz yeterliği, kişilerarası ilişki tarzı ve akıllı telefon bağımlılığı* (Tez No. 778932) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Allahyari, M. (2021). The effectiveness of parenting education based on acceptance and commitment on anger and emotional self-regulation of mothers of children with ADHD. *Journal of Human Relations Studies*, 1(2), 1-1. <https://doi.org/10.22098/jhrs.2021.1277>
- Amini Naghani, S., Najarpourian, S., & Samavi, S. A. (2020). Comparing the effectiveness of the Triple P-Positive Parenting Program and parenting program of acceptance and commitment therapy on parent-child relationship and self-efficacy of mothers with oppositional defiant disorder children. *Journal of Research and Health*, 10(2), 111-122. <https://doi.org/10.32598/JRH.10.2.7>
- Andelsman Alvarez, V., & Meleschko, S. K. (2024). Going above and beyond? How parent-daycare mobile communication reconfigures the time and space dimensions of parenting. *Mobile Media & Communication*, 12(1), 112–130. <https://doi.org/10.1177/20501579231160014>
- Arastaman, G., Öztürk Fidan, İ. ve Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37–75. <https://doi.org/10.23891/efdyu.2018.61>

- Arkan, B. ve Üstün, B. (2010). Ebeveyn eğitim programlarını değerlendirme rehberi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 3(2), 102-107. <https://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12397/4558>
- Assaz, D. A., Roche, B., Kanter, J. W., & Oshiro, C. K. (2018). Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy: What are the basic processes of change? *The Psychological Record*, 68(4), 405-418. <https://doi.org/10.1007/s40732-017-0254-z>
- Bağcı Çetin, B. (2024). 4-6 yaş aralığındaki çocukların problemli teknoloji kullanımı ve annelerin ebeveynlik stres düzeylerinin çocukların dikkat düzeylerini yordayıcı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(2), 1147-1171. <https://doi.org/10.37217/tebd.1417347>
- Balantekin, K. N., Anzman-Frasca, S., Francis, L. A., Ventura, A. K., Fisher, J. O., & Johnson, S. L. (2020). Positive parenting approaches and their association with child eating and weight: A narrative review from infancy to adolescence. *Pediatric Obesity*, 15(10), e12722. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12722>
- Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition. *Advances in Child Development and Behavior*, 28, 101-138. [https://doi.org/10.1016/s0065-2407\(02\)80063-5](https://doi.org/10.1016/s0065-2407(02)80063-5)
- Baumrind, D. (2013). Authoritative parenting revisited: History and current status. In R. E. Larzelere, A. Sheffield Morris, & A. W. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development* (pp. 11-34). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13948-002>
- Bautista, A. B., Ruiz, F. J., & Suárez-Falcón, J. C. (2023). Acceptance and commitment therapy in parents of children with cancer at psychosocial risk: A randomized multiple baseline evaluation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 109-121. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.06.003>
- Benjamin, J. Z., Harbeck-Weber, C., Ale, C., & Sim, L. (2020). Becoming flexible: Increase in parent psychological flexibility uniquely predicts better well-being following participation in a pediatric interdisciplinary pain rehabilitation program. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 181-188. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.003>

- Bergman, T. H., Renhorn, E., Berg, B., Lappalainen, P., Ghaderi, A., & Hirvikoski, T. (2023). Acceptance and commitment therapy group intervention for parents of children with disabilities (Navigator ACT): An open feasibility trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(1834–1849). <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05490-6>
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child & Family Behavior Therapy*, 28(1), 1–18. https://doi.org/10.1300/J019v28n01_01
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child & Family Behavior Therapy*, 28(1), 1–18. https://doi.org/10.1300/j019v28n01_01
- Blum-Ross, A., & Livingstone, S. (2017). “Sharenting,” parent blogging and the boundaries of the digital self. *Popular Communication*, 15(2), 110–125. <https://doi.org/10.1080/15405702.2016.1223300>
- Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2011). The utility of psychological flexibility: From human performance to effective business practices. In S. C. Hayes, T. M. Bond, A. T. Barnes-Holmes, & J. Austin (Eds.), *Acceptance and mindfulness at work: Applying acceptance and commitment therapy and relational frame theory to organizational behavior management* (pp. 245–257). Routledge.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bostancı, M. (2023). Dijital dünyada ebeveynlik. *TRT Akademi*, 8(19), 982–991. <https://doi.org/10.37679/trta.1368107>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Breitenstein, S. M., Gross, D., & Christophersen, R. (2014). Digital delivery methods of parenting training interventions: A systematic review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 11(3), 168–176. <https://doi.org/10.1111/wvn.12040>
- Brown, F. L., Whittingham, K., Boyd, R. N., McKinlay, L., & Sofronoff, K. (2014). Improving child and parenting outcomes following paediatric acquired brain injury: A randomised controlled trial of Stepping Stones Triple P plus Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(10), 1172–1183. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12227>
- Brown, F. L., Whittingham, K., Boyd, R. N., McKinlay, L., & Sofronoff, K. (2015). Does Stepping Stones Triple P plus Acceptance and Commitment Therapy improve parent, couple, and family adjustment following paediatric acquired brain injury? A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.07.001>
- Bucht, C., & Olsson, T. (2018). *Preface*. In G. Mascheroni, C. Ponte, & A. Jorge (Eds.), *Digital parenting: The challenges for families in the digital age* (pp. 7-8). Nordicom. <https://doi.org/10.48335/9789187955689>
- Burke, K., & Moore, S. (2015). Development and validation of the Parental Psychological Flexibility Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 111–120. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.02.001>
- Burke, K., Moore, S., & Gullone, E. (2017). The mediating role of emotion regulation between mindfulness and parenting stress. *Mindfulness*, 8(5), 1341–1351. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0704-3>
- Burke, K., Muscara, F., McCarthy, M., Dimovski, A., Hearps, S., Anderson, V., & Walser, R. (2014). Adapting acceptance and commitment therapy for parents of children with life-threatening illness: Pilot study. *Families, Systems, & Health*, 32(1), 122–127. <https://doi.org/10.1037/fsh0000012>
- Burroughs, B. (2017). YouTube kids: The app economy and mobile parenting. *Social Media + Society*, 3(2), 1-8. <https://doi.org/10.1177/2056305117707189>
- Byrne, J., Kardefelt-Winther, D., Livingstone, S., & Stoilova, M. (2016). *Global kids online: Research synthesis 2015-2016*. UNICEF Office of Research Innocenti and London School of Economics and Political Science.

<https://resourcecentre.savethechildren.net/document/global-kids-online-research-synthesis-2015-2016>

- Caprara, G. V., Regalia, C., Scabini, E., Barbaranelli, C., & Bandura, A. (2004). Assessment of filial, parental, marital, and collective family efficacy beliefs. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(4), 247–261. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.20.4.247>
- Castells, M. (1996). *The rise of the network society*. Blackwell Publishers. <https://archive.org/details/riseofnetworksoc0000cast>
- Cengiz Saltuk, M. ve Erciyes, C. (2020). Okul öncesi çocuklarda teknoloji kullanımına ilişkin ebeveyn tutumlarına dair bir çalışma. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(2), 106-120. <https://doi.org/10.17932/iau.ejnm.25480200.2020.4/2.106-120>
- Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Chong, Y. Y., Mak, Y. W., Leung, S. P., Lam, S. Y., & Loke, A. Y. (2019). Acceptance and commitment therapy for parental management of childhood asthma: An RCT. *Pediatrics*, 143(2), e20181723. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-1723>
- Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication Theory*, 21(4), 323–343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Clark, L. S. (2013). *The parent app: Understanding families in the digital age*. Oxford University Press.
- Corti, C., Pergolizzi, F., Vanzin, L., Cargasacchi, G., Villa, L., Pozzi, M., & Molteni, M. (2018). Acceptance and commitment therapy-oriented parent-training for parents of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2887–2900. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1123-3>
- Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2014). *The ACT guide to mindfulness and values: Using acceptance and commitment therapy to build meaningful relationships and emotional well-being*. New Harbinger Publications.
- Coyne, L., & Murrell, A. (2009). *The joy of parenting: An acceptance and commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. New Harbinger

Publications. <https://www.newharbinger.com/9781572245938/the-joy-of-parenting/>

Coyne, S. M., Radesky, J., Collier, K. M., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A. I., ... & Rogers, J. (2017). Parenting and digital media. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S112–S116. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758N>

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.

Çalışkan, M. N. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi* (Tez No. 631953) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çiçek Gümüş, E. (2020). *Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimlerin psikolojik sağlamlık, depresyon, anksiyete, stres düzeylerine ve bakım yüküne etkisi* (Tez No. 638280) [Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Demir, M. ve Gündüz, H. B. (2012). Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 1–15. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpy/issue/21415/229426>

Diril, S., & Aydın, Y. (2023). Psychometric properties of the Turkish version of the Parental Psychological Flexibility Questionnaire. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 12(1), 57–64. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.2049>

Dixon, M. R., & Paliliunas, D. (2018). *ACT for children with autism and emotional challenges: Enhancing flexibility and quality of life*. Context Press.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

Durualp, E., Güneş, L. C., & Durualp, E. (2023). Exploring of parental attitudes in the context of the digitalized family. *Journal of Education and Future*, 24, 15–29. <https://doi.org/10.30786/jef.1243788>

- Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M., & Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior*, 35, 62–72. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004>
- Evans, N. J., Hoy, M. G., & Childers, C. C. (2019). Parenting "YouTube natives": The impact of pre-roll advertising and text disclosures on parental responses to sponsored child influencer videos. *Journal of Advertising*, 48(4), 364-378. <https://doi.org/10.1080/00913367.2019.1664945>
- Falb, M. D., & Pargament, K. I. (2012). Relational mindfulness, spirituality, and the therapeutic bond. *Asian Journal of Psychiatry*, 5(4), 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.07.008>
- Fetters, M. D., Curry, L. A., & Creswell, J. W. (2013). Achieving integration in mixed methods designs—Principles and practices. *Health Services Research*, 48(6pt2), 2134–2156. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.12117>
- Flujas-Contreras, J. M., & Gómez, I. (2018). Improving flexible parenting with Acceptance and Commitment Therapy: A case study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 29–35. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.006>
- Forsyth, J. P., & Ritzert, T. R. (2018). Cultivating psychological acceptance. In S. C. Hayes & S. G. Hofmann (Eds.), *Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 363-374). New Harbinger.
- Furedi, F. (2002). *Paranoid parenting: Why ignoring the experts may be best for your child*. Chicago Review Press. <https://archive.org/details/paranoidparentin00fure>
- Geinger, F., Vandenbroeck, M., & Roets, G. (2014). Parenting as a performance: Parents as consumers and (de) constructors of mythic parenting and childhood ideals. *Childhood*, 21(4), 488-501. <https://doi.org/10.1177/0907568213496657>
- Gould, E. R., Tarbox, J., & Coyne, L. (2018). Evaluating the effects of Acceptance and Commitment Training on the overt behavior of parents of children with autism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.06.003>
- Greene, J. C. (2007). *Mixed methods in social inquiry*. Jossey-Bass.

- Hahs, A. D., Dixon, M. R., & Paliliunas, D. (2018). Randomized controlled trial of a brief Acceptance and Commitment Training for parents of individuals diagnosed with autism spectrum disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.03.002>
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek* (K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Harrison, K. (2015). Media and the family. *Journal of Children and Media*, 9(1), 1–4. <https://doi.org/10.1080/17482798.2015.997513>
- Harrison, L. (2015). Parental perspectives on technology and media use in early childhood: Strategies and challenges. *Journal of Child and Family Studies*, 24(7), 2164–2172. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0006-5>
- Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. (2015). *The thriving adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., & Sanford, B. T. (2015). Modern psychotherapy as a multidimensional multilevel evolutionary process. *Current Opinion in Psychology* 2, 16–20. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.01.009>
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). Relational frame theory: A précis. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (Eds.), *Relational frame theory* (pp. 141-154). Springer. <https://doi.org/10.1007/0-306-47638-X8>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>
- Hayes, S. C., Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2001). Language and cognition: Constructing an alternative approach within the behavioral tradition. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 3–20). Kluwer Academic.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press.
- Hemelryk Donald, S. (2020). Transcendent parenting: Raising children in the digital age. *Journal of Children and Media*, 14(3), 396–399. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1711792>
- Hewlett, B. (2007). Accessing the parental mind through the heart: A case study in child-inclusive mediation. *Journal of Family Studies*, 13(1), 94-103. <https://doi.org/10.5172/jfs.327.13.1.94>
- Hochschild, A. R., & Machung, A. (2012). *The second shift: Working families and the revolution at home*. Penguin Books. <https://archive.org/details/secondshiftworki0000hoch>
- Huang, G., Li, X., Chen, W., & Straubhaar, J. D. (2018). Fall-behind parents? The influential factors on digital parenting self-efficacy in disadvantaged communities. *American Behavioral Scientist*, 62(9), 1186-1206. <https://doi.org/10.1177/0002764218773820>
- İnan Kaya, G., Mutlu Bayraktar, D. ve Yılmaz, Ö. (2018). Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 149-173. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.390626>
- Janning, M. (2021). *Transcendent parenting: Raising children in the digital age*. Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/9781839828829>
- Jiow, H. J., & Lim, S. S. (2012). Level up! Refreshing parental mediation theory for our digital media landscape. *Communication Theory*, 22(4), 427–446. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2012.01414.x>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development: Theory and application* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.
- Kazantzis, N., Luong, H. K., Usatoff, A. S., Impala, T., Yew, R. Y., & Hofmann, S. G. (2016). The processes of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses.

Cognitive Therapy and Research, 40(4), 327–340.
<https://doi.org/10.1007/s10608-016-9760-3>

- Kelly, L., Duran, R. L., & Miller-Ott, A. E. (2017). Helicopter parenting and cell-phone contact between parents and children in college. *Southern Communication Journal*, 82(2), 102-114. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2017.1310286>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-2503-8>
- Konok, V., Bunford, N., & Miklósi, Á. (2020). Associations between child mobile use and digital parenting style in Hungarian families. *Journal of Children and Media*, 14(1), 91-109. <https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1684332>
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 1-1. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kurumiya, Y., Garcia, Y., Griffith, A. K., & Szabo, T. G. (2022). Online ACT Matrix parent training for Japanese-speaking mothers with distress in the United States. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 3514–3532. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02477-w>
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741–756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
- Levin, M. E., Luoma, J. B., Lillis, J., Hayes, S. C., & Vildardaga, R. (2014). Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking, and empathic concern in generalized prejudice. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(1), 1–14. <https://doi.org/10.1111/jasp.12192>
- Lim, S. S. (2013). On mobile communication and youth “deviance”: Beyond moral, media and mobile panics. *Mobile Media & Communication*, 1(1), 96–101. <https://doi.org/10.1177/2050157912459503>
- Lim, S. S. (2016). Through the tablet glass: Mobile media, cloud computing and transcendent parenting. *Journal of Children and Media*, 10(1), 21–29. <https://doi.org/10.1080/17482798.2015.1121896>

- Lim, S. S. (2018). Transcendent parenting in digitally connected families: When the technological meets the social. In G. Mascheroni, C. Ponte, & A. Jorge (Eds.), *Digital parenting: The challenges for families in the digital age* (pp. 31-39). Nordicom.
- Lim, S. S. (2019). *Transcendent parenting: Raising children in the digital age*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190664343.001.0001>
- Lim, S. S., & Wang, Y. (2021). Lessons from our living rooms: Illuminating lockdowns with technology domestication insights. *Journal of Children and Media*, 15(1), 17–20. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1858430>
- Lim, S. S., & Wang, Y. (2024). Digital parenting: Why the Chinese experience matters. In *Digital parenting burdens in China: Online homework, parent chats and punch-in culture* (pp. 1–15). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-80455-682-220240001>
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>
- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). Parenting in the digital age: The challenges of parental responsibility in comparative perspective. In G. Mascheroni, C. Ponte, & A. Jorge (Eds.), *Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age* (pp. 9-16). Göteborg: Nordicom. <https://doi.org/10.48335/9789187955689>
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2008). Parental mediation and children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635–654. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197>
- Livingstone, S., Davidson, J., Bryce, J., Batool, S., Haughton, C., & Nandi, A. (2017). *Children's online activities, risks and safety: A literature review by the UKCCIS evidence group*. UK Council for Child Internet Safety (UKCCIS).

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/650933/Literature_Review_Final_October_2017.pdf

- Livingstone, S., Kardefelt-Winther, D., & Saaed, M. (2019). *Global Kids Online comparative report*. Innocenti Research Report. UNICEF Office of Research. <https://www.unicef-irc.org/publications/1055-global-kids-online-comparative-report.html>
- Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G. A., & Folkvord, F. (2017). Maximizing opportunities and minimizing risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82-105. <https://doi.org/10.1111/jcom.12277>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2010). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF03395728.pdf>
- Lupton, D., & Williamson, B. (2017). The datafied child: The dataveillance of children and implications for their rights. *New Media & Society*, 19(5), 780–794. <https://doi.org/10.1177/1461444816686328>
- Lupton, D., Pedersen, S., & Thomas, G. M. (2016). Parenting and digital media: From the early web to contemporary digital society. *Sociology Compass*, 10(8), 730–743. <https://doi.org/10.1111/soc4.12398>
- Marufoğlu, M. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik esneklik, ölüm kaygısı, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi* (Tez No. 850064) [Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1002/9781118048032>
- Moyer, D. N., Page, A. R., McMakin, D. Q., Murrell, A. R., Lester, E. G., & Walker, H. A. (2018). The impact of acceptance and commitment therapy on positive parenting strategies among parents who have experienced relationship violence. *Journal of Family Violence*, 33(4), 269–279. <https://doi.org/10.1007/s10896-018-9956-5>

- Murrell, A. R., Steinberg, D. S., & Coyne, L. W. (2018). Using acceptance and commitment therapy in parenting and caregiving contexts: Developing psychological flexibility in caring relationships. In S. C. Hayes, & S. G. Hofmann (Eds.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (pp. 293–307). New Harbinger Publications. <https://doi.org/10.1891/9780826138480>
- Murrell, A. R., Wilson, K. G., LaBorde, C. T., Drake, C. E., & Rogers, L. J. (2008). ACT with parents of children diagnosed with autism spectrum disorders. In L. C. Hayes, M. V. Ciarrochi, & N. T. Bailey (Eds.), *A guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 317–334). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_13
- Muscara, F., McCarthy, M. C., Rayner, M., Nicholson, J. M., Dimovski, A., McMillan, L., ... & Anderson, V. A. (2020). Effect of a videoconference-based online group intervention for traumatic stress in parents of children with life-threatening illness: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 3(7), e208507-e208507. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.8507>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Nelson, M. K., & Nelson, M. K. (2010). *Parenting out of control: Anxious parents in uncertain times*. NYU Press. <https://nyupress.org/9780814758586/parenting-out-of-control/>
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of child and family studies*, 24, 3423-3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- O'Brien, K. M. (2011). *Evaluating the effectiveness of a parent training protocol based on an acceptance and commitment therapy philosophy of parenting* (Publication No. 67531) [Doctoral dissertation, University of North Texas]. UNT Digital Library.
- Öztürk, A. (2022). *Ebeveynlerin iyi oluşlarında bilinçli farkındalık, özanlayış ve ebeveynlik stresinin rolü: Bursa ili örneği* (Tez No. 738328) [Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Parmar, A., Morinis, L., Barreira, L., Miller, D., Major, N., Church, P., Cohen, E., & Orkin, J. (2019). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for parents of children with a chronic medical condition: A systematic review. *Paediatrics & Child Health*, 24(Suppl 2), e10. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz066.023>
- Patterson, G. R. (1985). Beyond technology: The next stage in developing an empirical base for parent training. In L. L'Abate (Ed.), *Handbook of family psychology and therapy* (pp. 1344–1379). Dorsey Press.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE Publications.
- Pekyürek, M. F. (2022). *Ebeveynlerin dijital ebeveynlik yeterliklerinin artırılmasına yönelik e-içeriklerin geliştirilmesi* (Tez No. 705761) [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Plowman, L., & Stephen, C. (2008). The big picture? Video and the representation of interaction. *British Educational Research Journal*, 34(4), 541–565. <https://doi.org/10.1080/01411920701609422>
- Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2010). The technologisation of childhood? Young children and technology in the home. *Children & Society*, 24(1), 63–74. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2008.00180.x>
- Pollack, S. D. (2004). The neural development of childhood emotion processing. *Current Directions in Psychological Science*, 13(3), 80–83. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00275.x>
- Psychogiou, D., Parry, E., Mann, J., & Cartwright-Hatton, S. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7(4), 896–908. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>
- Raulston, T. J., Zemantic, P. K., Machalicek, W., Hieneman, M., Kurtz-Nelson, E., Barton, H., Hansen, S. G., & Frantz, R. J. (2019). Effects of a brief mindfulness-infused behavioral parent training for mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 42–51. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.05.001>

- Rodideal, A. A. (2019). Causes-solution tree: Parents are the main actors expected to mediate children online activities. *Logos, Universality, Mentality, Education, Novelty. Section Social Sciences*, 8(1), 1–17. <https://doi.org/10.18662/lumenss/13>
- Rodideal, A. A. (2020). A systematic literature review searching for a comprehensive dynamic model of parental digital mediation strategies. *Revista de Stiinte Politice*, 65, 157-174. https://cis01.central.ucv.ro/revistadestiintepolitice/files/numarul65_2020/15.pdf
- Ruskin, D., Young, M., Sugar, C., & Nofech-Mozes, J. (2021). Mindfulness and acceptance interventions for parents of children and adolescents diagnosed with chronic medical conditions: A systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 27(2), 120-35. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0191>
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernandez-Berrocal, P., & Galvez-Nieto, J. L. (2020). Acceptance and commitment therapy and parenting: A review of empirical studies. *Current Psychology*, 39(6), 1773-1785. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9885-3>
- Sairanen, E., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Kaipainen, K., Carlstedt, F., Anclair, M., & Hiltunen, A. (2019). Effectiveness of a web-based Acceptance and Commitment Therapy intervention for wellbeing of parents whose children have chronic conditions: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 94-102. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.03.002>
- Sarwatay, D. (2022). Parenting in a media-saturated family: Monitoring children's media use throughout their lives. *Asian Journal of Communication*, 32(4), 317–334. <https://doi.org/10.1080/01292986.2022.2079249>
- Scherbarth, A. J. (2009). *Evaluation of skill maintenance, performance factors, and external validity in a behavioral parent training program* (Publication No. 12197) [Doctoral dissertation, University of North Texas]. UNT Digital Library.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. SAGE Publications.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin Company.

- Shea, S. E., & Coyne, L. W. (2011). Maternal dysphoric mood, stress, and parenting practices in mothers of Head Start preschoolers: The role of experiential avoidance. *Child & Family Behavior Therapy*, 33(3), 231-247. <https://doi.org/10.1080/07317107.2011.596004>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63-75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Shin, W., & Huh, J. (2011). Parental mediation of teenagers' video game playing: Antecedents and consequences. *New Media & Society*, 13(6), 945-962. <https://doi.org/10.1177/1461444810388025>
- Simmons, R. (2011). The new reality of search analysis: Four trends created by new surveillance technologies. *Mississippi Law Journal*, 81, 991-999. https://olemiss.edu/depts/ncjrl/pdf/2011%20Symposium/9-%20Simmons_FINAL.pdf
- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisén, A. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 26-32. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024>
- Soltanifar, M., Akbari, E., Firoozabadi, A., & Abolghasemi, M. (2019). The effectiveness of ACT-based parenting interventions on parental stress and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 39-45. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.002>
- Stright, A. D., & Yeo, K. L. (2014). Maternal parenting styles, school involvement, and children's school achievement and conduct in Singapore. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 301-314. <https://doi.org/10.1037/a0033821>
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Gifford, E. V. (2004). An ACT primer: Core therapy processes, intervention strategies, and therapist competencies. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 31-58). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_2
- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2015). Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. *Journal of*

Contextual Behavioral Science, 4(2), 73–85.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.02.001>

Şahin Konaş, Z. (2021). *Dijital hikâye geliştirme etkinliklerinin ebeveynlerin dijital ebeveynlik ve teknoloji kullanım tutumlarına etkisinin incelenmesi* (Tez No. 659055) [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Takmaz Adiloğlu, Z., & Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Effectiveness of the Acceptance and Commitment Therapy-based intervention program for mothers. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(69), 240–255.
<https://doi.org/10.17066/tpdrd.1230447zh>

Timko, C. A., Zucker, N. L., Herbert, J. D., Rodriguez, D., & Merwin, R. M. (2015). An open trial of Acceptance-based Separated Family Treatment (ASFT) for adolescents with anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 69, 63–74.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.011>

Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility*. New Harbinger Publications.

Tümlü, C. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi'ne dayalı psiko-eğitim programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk (3-6 yaş) anneleri ve babalarının psikolojik uyumlarına etkisi* (Tez No. 667060) [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2024*. Türkiye İstatistik Kurumu. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492)

Uhls, Y. T. (2016). *Media moms & digital dads: A fact-not-fear approach to parenting in the digital age*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315230214>

Uluçay, A. (2023). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanılı çocukların ebeveynlerine yönelik kabul ve kararlılık terapisi temelli bir müdahalenin geliştirilmesi ve etkinliğinin incelenmesi* (Tez No. 831778) [Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Ulusoy, S., Cantürk, G., Çelik, Z., Mutlu, S., Cantürk Kaya, C., Terzioğlu, M. ve Yavuz, K. F. (2021). Engelli çocukların bakımverenlerinde başa çıkma tutumları ve depresif belirti düzeylerinin bakım yükü ile ilişkisi. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 12(3), 123–130. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.37565>
- United Nations Children’s Fund. (2017). *The state of the world’s children 2017: Children in a digital world*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017>
- Uramoto, M., Moore, C., Garcia, Y., & Kurumiya, Y. (2023). The effect of brief acceptance and commitment training on values-based behaviors of Japanese parents of children with autism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.06.001>
- Wang, Y., & Lim, S. S. (2017). Mediating intimacies through mobile communication: Chinese migrant mothers’ digital ‘bridge of magpies’. In R. Andreassen, K. Harrison, M. N. Petersen, & T. Raun (Eds.), *New media – new intimacies: Connectivities, relationalities, proximities* (pp. 159-178). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315637914>
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Your ultimate guide to the evolving digital world*. We Are Social. <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024/>
- Weisskirch, R. S. (2009). Parenting by cell phone: Parental monitoring of adolescents and family relations. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(8), 1123-1137. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9374-8>
- Whittingham, K. (2014). Parents of children with disabilities, mindfulness and acceptance: A review and a call for research. *Mindfulness*, 5(6), 704-709. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0221-2>
- Whittingham, K., & Coyne, L. (2022). *Acceptance and commitment therapy: The clinician’s guide for supporting parents*. Elsevier.
- Whittingham, K., & Coyne, L. W. (2019). Using acceptance and commitment therapy to support value-based parenting. In R. Kumar & S. Preet (Eds.), *Handbook of parenting interventions* (pp. 267–285). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814583-9.00012-8>

- Whittingham, K., Sanders, M. R., McKinlay, L., & Boyd, R. N. (2015). Parenting intervention combined with acceptance and commitment therapy: A trial with families of children with cerebral palsy. *Journal of Pediatric Psychology*, 40(7), 672–684. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv118>
- Willett, R. J. (2015). The discursive construction of ‘good parenting’ and digital media – the case of children’s virtual world games. *Media, Culture & Society*, 37(7), 1060–1075. <https://doi.org/10.1177/0163443715591666>
- Wilson, A. (2023). *The behavior analyst's guide to working with parents: Acceptance and commitment training for effective parental collaboration in treatment*. New Harbinger Publications.
- Wong, Y. C., Ho, K. M., & Chen, H. (2015). Internet supervision and parenting in the digital age: The case of Shanghai. *The Open Family Studies Journal*, 7(1), 112–123. <https://doi.org/10.2174/18749224015070100112>
- World Health Organization. (2007). *The World Health Report 2007: A safer future: global public health security in the 21st century*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563444>
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Yur, Z. (2023). *Annelerin psikolojik esneklikleri ve ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolü* (Tez No. 801579) [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Zeybekoğlu Akbaş, Ö. ve Dursun, C. (2020). Teknolojinin aileye etkisi: Değişen ailenin dijital ebeveyn ve çocukları. *Turkish Studies - Social*, 15(4), 2245–2265. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.43395>

EKLER

Ek 1. Psikoeğitim Programı Başlıkları

- 1. Oturum-Tanışma ve Psikoeğitim Programının Tanıtımı**
- 2. Oturum-Aileye Yönelik Değerler ve Aşkın Ebeveynlik**
- 3. Oturum-Zorlayıcı Ebeveynlik Deneyimleri**
- 4. Oturum-Duygular ve Ebeveynlik**
- 5. Oturum-Zorlu Düşünceler ve Ebeveynlik**
- 6. Oturum-Kendine Şefkat, Affetme ve Ebeveynlik**
- 7. Oturum- Hayır Deme ve Sınır Koyma Becerileri**
- 8. Oturum-Grup Sürecinin Değerlendirilmesi ve Vedalaşma**

Ek 2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

- 1- Çocuğunuz/çocuklarınız ile teknoloji arasındaki ilişkiyi nasıl değerlendirirsiniz?
- 2- Çocuğunuz/çocuklarınız teknolojiyi hangi alanlarda ve ne kadar süre kullanıyor?
Kullanılan alanlar ve kullanım süresini nasıl değerlendiriyorsunuz?
- 3- Çocuğunuzun/çocuklarınızın okuldaki teknoloji kullanımı sizce nasıldır? Neler yapıyorlardır?
- 4- Çocuğunuzun/çocuklarınızın arkadaşları ile teknoloji kullanımı hakkında neler düşünüyorsunuz?
- 5- Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun/çocuklarınızın teknoloji kullanımına ilişkin tutumunuz nasıldır?
- 6- Çocuğunuzun/çocuklarınızın teknoloji kullanımını desteklediğiniz zamanlar oluyor mudur? Varsa neler yapıyorsunuz?
- 7- Çocuğunuz/çocuklarınızı teknolojinin risklerinden korumak için neler yapıyorsunuz?
- 8- Teknolojinin ebeveynlik rollerini kolaylaştırdığı veya zorlaştırdığı yönleri nelerdir?
- 9- Eşinizin, çocuğunuz/çocuklarınızın teknoloji kullanımına ilişkin tutumu hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 10- Çocuğunuz/çocuklarınızın teknoloji kullanımına ilişkin eşinizle aynı veya farklı fikirde olduğunuz noktalar var mıdır? Var ise bunlar nelerdir?
- 11- Eşiniz, çocuğunuz/çocuklarınızı teknolojinin risklerinden korumak için neler yapıyor?
- 12- Eşinizin çocuğunuzun/çocuklarınızın teknoloji kullanımını desteklediğiniz zamanlar oluyor mudur? Varsa neler yapıyorsunuz
- 13- Ebeveynler olarak teknolojiye yönelik tutumlarınız çocuğunuz/çocuklarınızı nasıl etkiliyor?
- 14- Çocuğunuz/çocuklarınızı yetiştirirken teknoloji kullanımı konusunda ebeveynler olarak geliştirmek istediğiniz yönler nelerdir?
- 15- Eklemek istediğiniz bir şey var mıdır?

Ek 3. Ebeveyn Tanımlayıcı Bilgi Formu

1. Kişisel Bilgiler

1.1. Yaşınız: _____

1.2. Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek

1.3. Eğitim durumunuz:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Önlisans
- Lisans
- Yüksek Lisans/Doktora

2. Aile ve Çocuk Bilgileri

2.1. Kaç çocuğunuz var? _____

2.2. Çalışmaya dahil edilen çocuğunuzun yaşı: _____

2.3. Çocuğunuzun cinsiyeti:

- Kız
- Erkek

3. Çocukların Kullandığı Teknolojik Cihazlar

3.1. Çocuğunuzun sıklıkla kullandığı teknolojik cihazlar nelerdir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- Akıllı telefon
- Tablet
- Dizüstü bilgisayar
- Masaüstü bilgisayar
- Akıllı saat

Diğer: _____

4. Teknolojik Kullanım Alışkanlıkları

4.1. Çocuğunuzun bu cihazları kullanma süresi (günlük):

- 1 saatten az
- 1-2 saat
- 3-4 saat
- 4 saatten fazla

4.2. Çocuğunuzun teknolojik cihazları hangi zamanlarda kullandığını belirtiniz:

- Okul saatleri öncesi
- Okul saatleri sonrası
- Yatmadan önce
- Hafta sonları

Ek 4. Aşkın Ebevenylik Ölçeği

Eğer birden fazla çocuğunuz var ise hepsini birlikte düşünerek maddeleri işaretleyiniz. Ölçek beşli Likert tipe sahip bir ölçektir. “1-Hiçbir zaman”, “2- Çok seyrek”, “3- Bazen”, “4- Sık sık” ve “5- Her zaman” olarak puanlama yapılacaktır.					
1-) Sosyal ağlardan ebeveynlikle ilgili paylaşımları takip ederim.					
2-) Çocuğum yanımda olmasa da, ödevlerini yapıp yapmadığını teknolojiyi kullanarak takip ederim.					
3-) Çocuğum yanımda olmasa da dijital ayak izini (internette neler yaptığı, neler izlediğini, hangi sayfaları takip ettiğini, neler aradığını, nerelere üye olduğu vb.) takip ederim.					
4-) Çocuğumu teknoloji dünyasının olası zararlarından korurum.					
5-) Çocuğuma hangi teknolojik cihazları kullanabileceği konusunda önerilerde bulunabilirim.					
6-) Çocuğuma örnek olabilmek için kendi teknoloji kullanımına dikkat ederim.					
7-) Çocuğumun internet ortamında kullandığı uygulamaları bilirim.					
8) Çocuğumun teknolojik cihazları kullanırken karşılaşılabileceği riskleri bilirim.					
9-) Çocuğum gelecekte kendisine fayda sağlayabilecek teknolojilere ilgi duyduğunda bunu desteklerim.					
10-) İhtiyaç duyduğumda çocuğum hakkında bilgi almak için öğretmenine mesaj atarım.					
11-) İhtiyaç duyduğumda çocuğumun sosyal ağlarda görüştüğü kişilerle iletişim kurarım.					
12-) Çocuğumun sınıfıyla ilgili gelişmeleri takip etmek için sınıf gruplarına üye olurum.					
13-) Çocuğumun arkadaşlarının ebeveynlerinin olduğu gruplara üye olurum.					

Ek 5. Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği Örnek Maddeleri

Yönerge: Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki seçenekleri kullanınız. 1- Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Karasızım, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle katılıyorum					
1. Çocuğumun teknolojik araçları kullanma becerilerini artırması beni memnun eder.					
8. Çocuğumun teknolojik araçları kullanırken karşılaşılabileceği riskler beni kaygılandırır.					
11. Çocuğumun teknolojik araçları saatlerce kullanması hoşuma gitmez.					

Ek 6. Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği Örnek Maddeleri

Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği Örnek Maddeleri							
Vereceğiniz cevaplar “Oldukça Yetersizim (1) ve Oldukça Yeterliyim (7)” arasında derecelendirilmiştir. Size uygun gelen 1-7 arasındaki bir sütunu işaretleyiniz.	1	2	3	4	5	6	7
Çocuğunuz veya çocuklarınızla ilişkilerinizde aşağıdaki davranışları ne kadar yeterli düzeyde sergileyebiliyorsunuz?	Oldukça yetersizim		Yetersizim		Yeterliyim		Oldukça yeterliyim
1. Başkalarıyla yaşadığı sorunlarla başa çıkmasında oğlunuza/kızınıza yardım edebilme	1	2	3	4	5	6	7
7. Kaygılarıyla ilgili sizinle özelini paylaşmasını sağlama	1	2	3	4	5	6	7
11. Gerçekçi hedefler belirlemesine ve bunları başarabilmesine yardımcı olma	1	2	3	4	5	6	7

Ek 7. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği Örnek Maddeleri

Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1-Hiçbir zaman doğru değil, 2-Çok nadiren doğru, 3-Nadiren doğru, 4-Bazen doğru, 5-Sıklıkla doğru, 6-Neredeyse her zaman doğru, 7-Daima doğru

1. Duygularım, olmak istediğim ideal ebeveyn olma yolunda bana engel olur.	1	2	3	4	5	6	7
9. Çocuğum yanlış bir şey yaptıysa hissedeceğim suçluluk duygusuyla baş edemem.	1	2	3	4	5	6	7
19. Ebeveyn olmanın öngörülemezliği, onu eğlenceli ve ödüllendirici yapan şeylerden biridir.	1	2	3	4	5	6	7



Ek 8. Kabul ve Eylem Formu II Örnek Maddeleri

Kabul ve Eylem Formu II - Örnek Maddeleri							
Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu size uygun gelecek şekilde belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki seçenekleri kullanınız.							
1-Hiçbir zaman doğru değil, 2-Çok nadiren doğru, 3-Nadiren doğru, 4-Bazen doğru, 5-Sıklıkla doğru, 6-Neredeyse her zaman doğru, 7-Daima doğru							
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
4.Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
7.Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 9. Etik Kurul İzin Formu

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI

Protokol No : 210029

Karar No : 11

Araştırma Yürütücüsü

Araş.Gör. ARCA ADIGÜZEL

Kurumu / Birimi

MSKÜ / EĞİTİM BİLİMLERİ / REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANİŞMANLIK

Araştırmanın Başlığı

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikolojik
Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Sınanması

Başvuru Formunun Etik Kurula
Geliştiği Tarih

13.01.2021

Başvuru Formunun Etik Kurulda
İncelendiği Tarih

İlk İnceleme Tarihi : 21.01.2021
1. Düzeltme Tarihi : 26.01.2021

Karar Tarihi

31.01.2021

KARAR : UYGUNDUR

AÇIKLAMA : Beyan edilen veri formlarının dışına çıkılmaması şartıyla araştırmanın uygulanış bilirdiği konusundaki etikel
ereklere tam olarak etliği açısından bir sakınca yoktur.



Prof. Dr. Aylin Çiğdem KONE
Üye



Doç. Dr. Burçak BOZ YAMAN
Üye

Prof. Dr. Ayşe



Prof. Dr. Ayşe OĞUZ UNVER
Üye



Doç. Dr. Emine ÇIL
Üye



Prof. Dr. Muammer TUNA
Üye



Prof. Dr. Serap ÇETİ
Üye

Ek 10. MEB Uygulama İzni I



T.C.
MUĞLA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-70004082-604.02-68697944
Konu : Araştırma İzni

18.01.2023

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) Valilik Makamının 08.03.2022 tarihli ve E-70004082-604.02-45275146 sayılı Makam Oluru.
b) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'nın 28.12.2022 tarihli ve E-28677689-302.08-552277 sayılı yazısı.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencisi Arca ADIGÜZEL'in tez çalışmasını, Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı; resmi/özel ilkokul ve ortaokullarda öğrenim gören öğrenci velilerine uygulama talebi ile ilgili ilgi(b) yazı ve ekleri yazımız ekinde sunulmuştur.

Bu kapsamda, Bakanlığımızın 21/01/2020 tarihli ve 1563890 sayılı yazısı (2020/2 No'lu genelge) doğrultusunda ve ilgi(a) Makam Onayı ile oluşturulan komisyonun uygun görüşüyle, Arca ADIGÜZEL'in "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkinliğinin Sınanması" konulu çalışmasını;

2022-2023 eğitim öğretim yılında ve eğitim öğretimi ve kurum faaliyetlerini aksatmayacak şekilde, denetimi ilçe milli eğitim müdürlükleri ve okul/ kurum idaresinde olmak üzere, kurum müdürünün uygun gördüğü bir zamanda, gönüllülük esasına göre; ilgili okullarda öğrenim gören öğrenci velilerine uygulaması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olurlarınıza arz ederim.

Scrap AKSEL

Müdür a.

İl Milli Eğitim Müdür Yrd.

OLUR

Emre ÇAY

Vali a.

İl Milli Eğitim Müdürü

Ek : Belgeler

Ek 11. MEB Uygulama İzni II



T.C.
MUĞLA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-70004082-605.01-97456192

24.02.2024

Konu : Arca ADIGÜZEL'in Tez Çalışması İzni

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 19.12.2023 tarihli ve 693357 sayılı yazınız.

Rektörlüğünüz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Arca ADIGÜZEL'in "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkinliğinin Sınanması" konulu tez çalışmasıyla ilgili İlimize bağlı tüm resmi ve özel okullarda öğrenim gören 1-8. sınıf öğretmenlerinin anne ve babalarına ölçekleri uygulama talebi incelenmiş olup,

2023-2024 eğitim öğretim yılında, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, denetimi İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum müdürün uygun gördüğü 1 (bir) ders saatlik zaman diliminde, gönüllülük esasına göre, Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş ölçeklerin kullanılması ve sonuç raporunun çalışmanın bitimini takip eden 30 gün içerisinde ed ile müdürlüğümüze teslim edilmesi koşuluyla uygun görüldüğüne ilişkin 23.02.2024 tarihli ve 97279526 sayılı Valilik Makam Oluru yazımız ekinde sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Emre ÇAY
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek :

- 1-Valilik Makam Oluru (1 Sayfa)
- 2-Mühürlü Ölçekler (3 Sayfa)